

ほけんだより

6 月

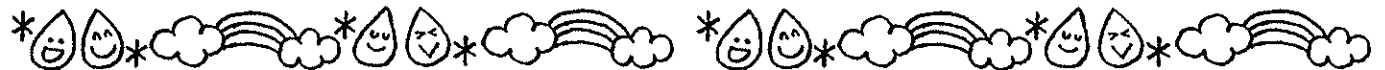
くまの子倶楽部

三室保育園本館

山口 幸子

梅雨といえば、アジサイのイメージが強いですね。土の性質で、花の色が青くなったり赤くなったりするという話を聞いて、小さい頃は、帰り道でよく違う色のアジサイを探したなあと思い出しました。私たち大人も子どもたちもふさぎ込みがちな季節ではありますが、明るく元気に過ごしたいものです。

湿度・温度が高くなるこの時期は、「食中毒」が起こりやすい時期です。食品の管理に注意しましょう。また、体が暑さに慣れていないため、熱中症にならないように気をつけていきましょう。



衣替え

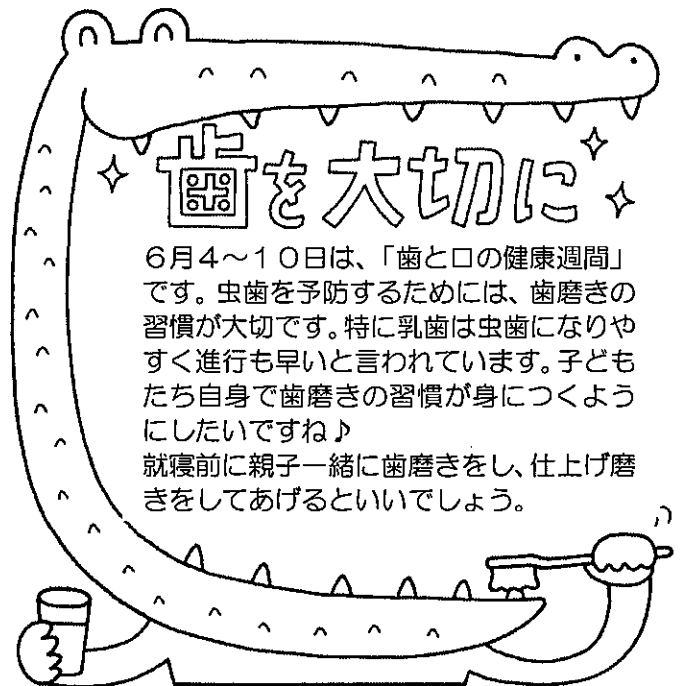
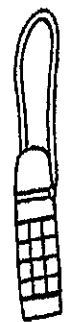
6月は衣替えの時期。四季に恵まれた日本での暮らしの知恵です。子どもは体温調節機能がまだ未熟なため、肌寒い時は1枚多め、暑そうな時は1枚少なめに着せるのが目安です。

いつから夏物を着るという線引きではなく、季節の移り変わりを肌で感じながら、その日の気温や天気に合わせて衣服の調整をしましょう。



熱中症予防 水分はどんな物がよい？

乳幼児の身体の水分の割合は、体重の70～80%と言われています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適しているのは水または麦茶です。イオン飲料は、塩分のとりすぎになることがあるので気を付けましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。



6月4～10日は、「歯と口の健康週間」です。虫歯を予防するためには、歯磨きの習慣が大切です。特に乳歯は虫歯になりやすく進行も早いと言われています。子どもたち自身で歯磨きの習慣が身につくようにしたいですね♪
就寝前に親子一緒に歯磨きをし、仕上げ磨きをしてあげるといいでしょう。

雨の日の登園について

6月に入ると、雨の日も多くなりますね。傘やレインコートでの通園は、視界も悪く大変です。安全には十分に気を配り、事故のないように気を付けてください。

また、雨の日ならではの楽しいことを探して歩くのもいいですね♪晴れた日に気が付かなかった発見があるかもしれません。かわいい発見を私たち保育士にも教えてくださいね♪

