



# ほけんだより



バンビ保育園 R6年 5月31日発行



梅雨入りをしましたが、晴れる日が多く雨が降らないのも寂しいですね。これから雨が降る日が増えジメジメし、むし暑くなったり気温の変化で体調を崩しやすくなるので、バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、生活リズムを整えていくことが大切になります。

さて、6月4日は「6(む)4(し)」の語呂合わせで「むし歯予防デー」とされています。小さいうちに身につけた習慣は、お子さんの一生の宝物になります。「食べたら磨く」を合い言葉に歯磨きを習慣づけていきましょう！

## 睡眠の大切さ

眠ることは子どもの成長にとって重要です。睡眠によって幼児期に起こる脳の発達(記憶、精神)や情緒の安定(ホルモンバランスの変化)を促し日中の活動の質が高まって身体の発達も促すこととなります。

睡眠には日中の活動でつかった、脳や体を休養させ疲労回復する働きがあります。また、傷ついた細胞を修復、免疫をつくったりします。

### 良い睡眠環境

夏は25~27℃前後、冬は15~18度前後、湿度は50~60%が理想。

## 歯を大切に

脳への血流が増え、脳の働きが活発になります☆

満腹感が増し、食べ過ぎを防ぐ。唾液とよく混ぜり合うことで消化も良くなる！

お子さんがちゃんとみがけているかチェックし、みがき残しがあれば、仕上げみがきをしましょう。

かむと唾液がよく出ます。唾液には、虫歯や歯周病の原因になる細菌を洗い流したり、歯を溶かす酸に対抗する力があります。

あごの筋肉が鍛えられて、発音がきれいになり、ことばが明瞭になります☆



## 「水いぼ」

### 水遊びが始まる前に確認を！

水いぼはウイルス性のいぼで硬くてつやがあり、真ん中がくぼんでいます。いぼがつぶれると中のウイルスが体中に広がり、うつります。時間をかけて自然に治りますが、ほかの子どもにうつる場合もあります。水いぼをみつけたら早めに病院へ受診しましょう。

### 5月感染症情報

- ・アデノウイルス…1人
- ・流行性胃腸炎(腸炎)…3人
- ・新型コロナウイルス…1人