



# 6月のほけんだより

令和4年  
5月31日発行  
うずも保育園  
看護師 木之内美穂

梅雨の季節になりました。この時期は、急に暑くなる日や雨でひんやり肌寒い日もあり、体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりとするなどの工夫をして体調を整えて雨に負けず元気いっぱい過ごしたいですね。

## 6月4日は 虫歯予防デー

脳の働きが  
活発になります

### かむことは大切

あごの骨や  
筋肉の成長を  
助けます

だ液の分泌が  
盛んになり、  
消化を助けます

歯肉に刺激が伝わり、  
歯を支えている骨や組織が  
丈夫になります

だ液の分泌により、  
食べかすが歯に付くの  
防ぎます



## 歯科検診があります

23日 9時～

当日の朝はしっかりと朝ごはんを食べ、きれいに歯を磨いてからの登園をお願いします。また、歯のことで心配なことがありましたらご相談ください

大きなお口で「あ～ん」！  
先生にしっかり診てもらおうね



## 手を洗いましょう！！

新型コロナウイルスの感染者数は減少傾向とは言え、まだまだ収束するという状況ではありません。予防接種も進んでいますが、まだまだそれぞれが感染予防に努める必要があります。そのためにも手洗いはとても重要です。保育園では、らいおん組・きりん組で「あわあわ手洗いの歌」に合わせて正しい手洗いの方法を子ども達と確認しました。



手を濡らした後、石鹸で手のひらをこすります



手の甲を伸ばすようにこすります



指先、爪の間を手のひらでこすります



指の間を洗います



親指をねじって洗います



手首もしっかり洗います

特に指先や爪の間、指と指の間は洗い残しが多くなる箇所なので、気にしながら洗ってください。お絵描きや、外遊びの後は手首も念入りに。

あわあわ手洗いのうたを歌いながら洗うと、楽しく洗い忘れなく洗うことが出来ます。お子さんと一緒にやってみてはいかがでしょうか。