

6月は湿度が高い日や、急に汗ばむほど暑い日もあり、不安定な気候です。室内調整や手洗い・手指消毒などをこまめに行いながら、体調を崩さないよう注意しながら過ごしていきましょう！！

6月4日はむし歯予防デー

むし歯の原因になりやすいのは、糖質の量よりも摂取頻度。子どもに甘いものをそれほど飲み食いさせている意識はなくても、気づかぬうちに糖質を過剰に摂取してむし歯になるケースは非常に多いものです。「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、実は問題なのは「食べ方」。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

虫歯は食べ方で防ぐ！？

こんな食べ方が虫歯のもとに…

×だらだらと食べる
遊びながらおやつを食べたり、食後に歯磨きをしないと、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意！

×やわらかいものばかり食べる
唾液には、口の中をきれいにし歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほど噛まないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう！

○おやつ決める
時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、そのあとしっかり歯をみがけば安心です。

○よく噛んで食べる
よく噛むと、唾液がよく出ます。「よく噛んで」と言っても、こどもにはわかりにくいので、野菜類もや海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材で様子を見ながら取り入れましょう。

楽しいどろんこ遊び・水遊びのために

子どもたちが大好きなどろんこあそび・水遊びが始まります。楽しく遊べるようにご家庭で以下のことをお願いします。

- 毎日お風呂に入り、洗髪する
- 朝ごはんをしっかり食べる
- 耳鼻科で耳掃除をする
- 爪は短く切る
- たっぷり眠る
- 毎朝バイタルチェックをする

★どろんこ遊び・水遊び申請★

- ハグノート内で毎日参加の申請が必要
 - 参加の可否、お子様の体調情報をご入力の上、**当日9:30までに申請**
- ※未申請の場合は、どろんこ遊び・水遊びには参加できません。了承ください。

6月10日はこどもの目の日

生まれたばかりはわずかしか見えない赤ちゃんも、その後成長し、6歳くらいまでには視力1.0になります。一方で、1.0に届かない「弱視」の早期発見・治療や、低年齢化する近視発症の予防にとって「6歳。視力1.0」はとても大切な節目と考えます。そこで、「はぐもろう！6歳で視力1.0」という願いを込めて、6月10日を『こどもの目の日』に相応しい日とし、記念日の一つとして登録されました。こどもの仕草に目を向けて様子を見ていきましょう。

内科・歯科健診について

内科健診 6月12日(木) いむらクリニック 院長 井村龍彦先生	歯科健診 6月20日(金) 西奈良メディカルクリニック 院長 井村高陽先生
【健診内容】 ●栄養状態(身長体重、カウプ指数) ●心臓、呼吸音 ●骨や姿勢のゆがみがないか ●その他の病気にかかっていないか ●皮膚状態 ●尿検査 その他	【健診内容】 ●虫歯はないか ●歯垢が付いてないか ●歯肉が腫れていないか ●歯並び・かみ合わせ・あごの関節などに異常はないか ●その他

★詳細は別紙でお知らせします
★歯科健診日は、朝食後、丁寧に歯みがきをしてから登園しましょう
★健診当日、欠席した場合は、後日嘱託医クリニックへ、保護者の方で直接受診して頂きます(料金は不要です)