



令和3年5月25日  
松島さくら保育園 保健室

梅雨の季節となりました。夏に向けて気温が高くなる季節です。湿度もどんどん高くなり、熱中症の心配も出てきます。昼間汗ばむ陽気でも夜は冷えたりするので、気温の変化に応じ、お子さんが過ごしやすいよう環境を整えたり、衣服の調整や水分補給も心がけてあげて下さい。また、マスクの着用も熱中症のリスクとなるため、顔が赤くないか、元気はあるかなど、お子さんの体調に十分注意して使用しましょう。



## 歯科検診のお知らせ

6月9日(水) 11:00~歯科検診があります。検診の結果を持ち帰りますので、虫歯等があった場合には、速やかに治療をお願いいたします。



## 内科検診について

6月24日(木) 13:00~内科検診があります。着脱しやすい服装にさせていただくと助かります。なるべくお休みしないで検診を受けるようにしましょう。



## 尿検査について

6月10日(木)は提出日です。朝9時半までに提出して下さい。二次再提出日は17日(木)です。どちらかで必ず提出していただくようお願いいたします。近くなりましたら、別紙でお知らせいたします。



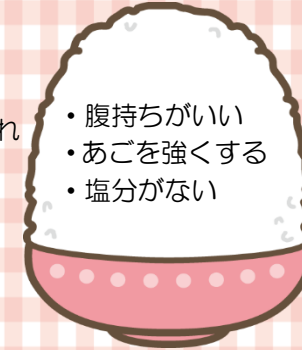
## 朝ご飯

### 朝ご飯には…

- 体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- 脳も活発にしてくれる
- 体温を上げて体を目覚めさせる
- 生活のリズムをつくるなどの役割があります。

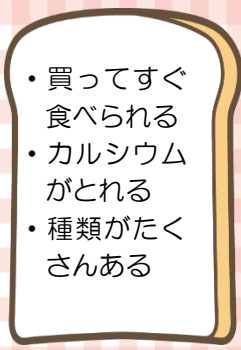
朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。

ご飯のよいところ



- 腹持ちがいい
- あごを強くする
- 塩分がない

パンのよいところ



- 買ってすぐ食べられる
- カルシウムがとれる
- 種類がたくさんある



ご飯食

メニュー

パン食



ご飯やおにぎり、卵、野菜、魚料理、汁物



パン、卵、野菜料理、スープ、牛乳、果物

## 6月4日は虫歯予防デー

### 保護者の仕上げみがきが大切!

幼児のうち、基本的に1日1回、寝る前などに保護者が仕上げみがきを行いましょう。子ども自身が自分でみがく習慣をつけることはもちろん大切ですが、子どもに任せっぱなしでは、歯の健康を守ることができません。仕上げみがきは、みがき残しやすい場所を重点的に行います。また、子どもが使う歯ブラシとは別に、仕上げみがき用の歯ブラシを用意しましょう。

