



あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

6月4日は 虫歯予防デー



食べ物を食べると、食べ物のカスが口の中に残ります。虫歯菌は、食べ物のカスの中の砂糖などを食べて歯垢となり、酸を出して虫歯を作ります。食べ物のカスや歯垢は歯みがきをして残さないようにしましょう。また、砂糖は虫歯菌の餌になるので、砂糖が入ったおやつなどは減らし、キシリトールなどの甘味成分が入ったものを上手に利用しましょう。



6月3日(木)歯科検診

朝食後、丁寧に歯みがきをしてきましょう。
0,1,2歳児の午前おやつはありません。

爪について

爪が伸びていると、友だちをひっかいてしまったり、折れたりなどと、怪我の原因となります。また爪は、汚れも溜まり不潔になりやすいところにも関わらず、指しゃぶりや爪を噛む癖がある子も多く、汚れたままにしておくとかい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先チェックを行うようにしましょう。

爪の動き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体色の色が紫色をしていたり、白く濁っていたり、筋や溝ができている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。

爪のケアポイント

爪の手入れの目安は週1回程度です。お風呂上がりの爪の柔らかい時が切りやすいですが、切りすぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気をつけましょう。



先月の子ども達の様子

- ・アデノウイルス・咳・鼻水
 - ・ウイルス性胃腸炎・発熱・とびひ
- 上記、発症がありました。

うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心掛けましょう。

よいうんちを出すために

- ・朝ご飯は毎日きちんと食べましょう。
- ・野菜で食物繊維をしっかりととりましょう。
- ・水分をたくさんとりましょう
- ・運動をして、腸の動きを促しましょう。



バナナうんち

黄色がかった茶色で、においの少ない健康的なうんち



コロコロうんち

水分・野菜不足、運動不足で便秘気味



水っぽいうんち

食べすぎ、冷たい物の飲みすぎ、体調不良

赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは出血の可能性あります。うんちの色毎日チェックしましょう。