



緊急事態宣言が解除され、徐々にいつもの生活が戻ってきました。子どもたちの元気な姿を見ることができて嬉しく思います。今年度は、ほとんどの子どもたちが、暑い時期から園生活を久しぶりにスタートします。しっかり睡眠をとって体力を回復し、必ず朝ごはんを食べて登園するようにしてください。

そろそろ梅雨入りですね。この時期は気温の上昇に伴い、湿度が高くなり、熱中症になりやすい時期です。保育園でも熱中症予防のために、室温の管理やこまめな水分補給を意識して過ごしていきたいと思います。家庭でもこまめな水分補給や、室内の温度・湿度に気をつけて夏を元気に乗りきりましょう。



水、煮出した麦茶やほうじ茶など甘くないものがお勧めです。水分補給として、スポーツ飲料を選びがちですが、500ml1本に対して角砂糖約7個分が含まれているので、好ましくありません。普段から与えていると虫歯や肥満、夏バテの原因にもなります。

また、牛乳も水分補給という点では適していません。

### 発育測定をします

つくしぐみ

6/4(木)・5(金)

たんぽぽぐみ 6/3(水)

すみれぐみ 6/1(月)



結果は“すくすくけんこうてちょう”を確認後、サインをして所定の位置にもどしてください。

### 5月の欠席状況

突発性発疹 たんぽぽぐみ 1名

他には、**発熱**や**下痢**の症状でお休みする園児が複数いました。

## さわやか汗をながそう

### 汗の働き

- ①汗が蒸発する際に身体の熱を下げて体温調節をします。
- ②体内の水分量を調節します。
- ③疲労のもとになる物質を排泄します。
- ④自律神経のバランスを整えます。

汗をかく機能は乳幼児期に育ちます。冷房に頼りすぎや、運動不足などにより、汗をかかない生活をしていると、汗腺の発達を妨げます。汗腺は、2歳半頃まで増え続けるといわれています。乳児期にたくさん汗をかくことで、新陳代謝が活発になり、元気な身体になります。

歯が生えていなくても歯磨きは必要？



歯が生えてから、いきなり歯ブラシをあてると、子どもは嫌がります。(上唇の裏を触られるのを特に嫌がります。)毎日少しずつ、口の中を触られる刺激に慣れるようにしていきましょう。

初めのうちは湿らせたガーゼを指に巻いて、歯茎を優しく清拭してあげましょう。

口の中を触られることに慣れてきたら、乳児用の歯ブラシで1~2回ちょんちょんと歯に触れる練習から開始しましょう。

歯ブラシの刺激に慣れてきたようなら、歯を見ながら1本ずつ優しくみがきます。1本5秒位で十分です。強すぎたり、長すぎたりして子どもが嫌にならないように気をつけましょう。上手にできたことをほめてあげることも忘れないでください。

寝ている時は、唾液の分泌量が減少するため、むし歯菌が繁殖しやすくなるので、寝る前がおすすめです。

どんな歯ブラシを選んだらいいの？

毛のついた頭の部分が小さめの歯ブラシ(毛の部分が2本分の歯の幅程度)で、しかも毛先が丸く加工してあるほうが磨きやすく、歯茎にもやさしいです。

歯みがき習慣ができるまでの時期は、楽しい歯みがきを目的に、子どもが好きな歯ブラシを選んで良いと思います。仕上げみがき用に、柄が長めで保護者が持ちやすい歯ブラシも別に用意しましょう。

