




# ほけんだより 6月号

令和2年6月1日  
梨の花保育園  
レインボールーム

長ぐつを履き、水たまりの音を楽しみながら登園してくる子どもたちの姿が見られる季節となりました。雨で滑りやすく、けがも増える時期ですので、ご家庭でも十分に注意して過ごすようにしてください

**歯科健診**

6月11日(木)は歯科検診を行います。



歯科健診では次の項目を調べます。

- 歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか
- 虫歯はないか
- 歯垢が付いていないか
- 歯肉が腫れていないか


健診の日、朝食後、丁寧に歯みがきをしてきましょう。

**内科健診**

6月24日(金)は内科健診を行います。

調べる内容は…?

- ・やせ過ぎ、太り過ぎはないか
- ・心臓、呼吸の音は正常に聞こえるか
- ・骨や姿勢はゆがんでいないか
- ・皮膚の様子に異常はないか
- ・病気にかかっていないか



**●前日におうちでしてきてほしいこと●**

- ・お風呂で体をきれいにしてくてください。
- ・上半身は全て脱いで健診します。下着には名前を書いてきてください。
- ・髪の毛の長いお子さまは結んでください。

## 食中毒

食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にすることが原因で、湿度の高い夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛があったり、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。

### 予防法



食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗う習慣を付けましょう。



食材の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。



生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などは、しっかり火を通しましょう。



よくかんで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことにつながります。



食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭きましょう。



屋外で活発に遊ぶことで、夏バテしない体づくり、免疫力を高めましょう。