

6月 おひさま子育てひろば通信

令和8年11月発行
西葛西おひさま保育園



本日は、おひさま子育てひろばにご参加いただき、ありがとうございました。
今後も是非、遊びにいらして下さい。お待ちしております。

6月4日は
虫歯予防デー

脳の働きが
活発になります

かむことは大切

あこの骨や
筋肉の成長を
助けます

だ液の分泌が
盛んになり、
消化を助けます

歯肉に刺激が伝わり、
歯を支えている骨や組織が
丈夫になります

だ液の分泌により、
食べかすが歯に付くのを
防ぎます



ジュースや乳酸菌飲料を頻回に飲んだり、
食事やおやつの時間を決めずにダラダラ
食べをしていると虫歯になりやすい環境
を作ってしまう。虫歯を予防する為
に、毎日お忙しいと思いますが、一日一回
は保護者の方による仕上げみがきをしま
しょう。



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、夏バテしない体をつくり、免疫力を高めましょう。

* 次回のおひさま子育てひろば *

6月 9日(火) 10:15~10:45 出張おひさま子育てひろば in 長島西児童遊園
青空の下で保育園のお友達と公園で一緒に遊んでみよう!

6月23日(火) 10:00~11:00 『サーキット遊び』
ホールで身体を動かしましょう!

※予約お待ちしております!



ホームページ URL

<http://edogawa-ohisama.or.jp/nishikasai-ohisama/>

