



# 健康だより 6月号

2019年6月1日  
菊池幼楽園  
看護師 東 美由紀

朝晩は涼しくなりましたが、日中は気温が上がり、体調を崩しやすい季節です。そんな中、子ども達は毎日元気に園庭を走り回っています。のどがかわく前に水分を摂り、汗をかいたら着替えをし、必要に応じてエアコンを使用するなど、過ごしやすい環境づくりに配慮しています。また、子ども達の様子をしっかり観察し、体調の変化に気を配っています。これから訪れる暑い夏を前に、しっかりと体力をつけましょう。

## 食中毒に注意

温度と湿度が高くなり、食中毒が発生しやすい時期になります。特に、子ども達のお弁当箱のパッキン、水筒なども清潔に保つよう気を付けましょう。



## 食中毒予防法

- ①野菜類はよく洗い、肉・魚はしっかり火を通す
- ②食品は、なるべく早く食べる
- ③食器はよく洗う
- ④食事の前後は、しっかり手を洗う
- ⑤飲み物の衛生管理を徹底する
- ⑥汚物の処理をした後は、手洗いをしっかりする

## 歯科検診のお知らせ

6月13日(木)

歯科検診があります。欠席された場合は、嘱託医を直接受診していただくことになります。

体調が悪い時以外は、お休みしないようにしましょう。

## もしかして…むし歯？

むし歯があると、食事中、こんな様子が見られることがあります。

同じほうばかりで  
かんでいる



いつまでも飲み込まない



かまないで丸飲みする



乳歯だからと油断せず、早めに歯医者さんにいきましょう

## 5月の健康教室

5月は、内科健診もあり、自分の身体に興味を持つ、良い機会でもありました。子どもたちに聴診器を見せ、「これなんでしょう？」と聞くと「聴診器！」と答えが返ってきました。聴診器という言葉を知っていることに驚き、「それじゃどんな音がするか知ってる？」と聞くとさすがに「し～ん…」。そこで、心臓の音が録音されたCDを聞かせると「どっくん、どっくんいいよ」と目がさらに輝きました。内科健診当日、受診した子ども達は全員異常なし!!これからも、みんな元気に夏の暑さを乗りきっていきましょうね。

