



# ほけんだより

両野こども園  
2020年度  
6月号  
担当 岡田

6月は梅雨の季節に入り、ジメジメする日が増え、細菌が活発になります。涼しい日や強い日差しもあり気温や湿度が上がり下がり変動の多い月でもあります。子ども達にとっても食欲低下や発汗が多くなる等、不快を感じる季節となります。又、夏風邪や手足口病、咽頭熱（プール熱）等が流行する時期です。手洗い、うがい等健康面、衛生面に気を付けて気持ち良く過ごせるように心がけていきましょう。

\* スキンケア ホームケアが大切です！！快適に過ごしましょう。



## 歯と口の健康週間（習慣）

この機会に「歯の健診」や「予防歯科」の受診をオススメ  
毎日の積み重ねで、清潔な口腔環境を守りましょう☆

### 【虫歯予防のための生活習慣】

#### ①歯の成分を維持する食べ物

主食・主菜・副菜をバランスよく食べる。

#### ②歯を清潔に保つための食べ方

食物繊維の多い食べ物はよくかんで食べる。

#### ③歯にダメージを与える食べ物は控える。

清涼飲料水等は砂糖が大量に入っています。ガム・チョコレート・キャンデー等は口の中に入れる習慣をつけないようにしましょう。

おやつは1日1回、時間を決めて！寝る前は厳禁！



## 尿検査のお知らせ

### 尿検査・提出・日時

日時: 6月23日(火曜日)のみです。

9時30分締め切りです。

☆検査当日の朝の尿を提出してください☆