



# ほけんだより

両野こども園  
令和3年度  
6月号  
担当 河田

今年は梅雨入りが早く、湿度が高くジメジメする日が続いていますね。6月は涼しい日や真夏の強い日差しの日もあり気温や湿度が上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など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(^\_^)☆



## 6月は虫歯予防デー

虫歯予防のための歯磨き習慣です。  
毎日の積み重ね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・キャンデー等食べた後は水やお茶で口のなかをすすぎましょう。

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(水曜日)のみです。

9時50分締め切りです。

☆検査日の朝、1番尿を提出してください☆