



# ほけんだより

足利両野保育園  
平成 29 年度  
6 月号  
担当 薮島

6 月は梅雨の季節に入り、雨が多くジメジメする日が増えます。涼しい日や真夏の強い日差し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と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・キャンディ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 20 日 (火曜日) のみです。

9 時 15 分締め切りです。

☆ 検査日の朝、1 番尿を提出してください ☆