

雨がりに空を見上げた時、美しい虹がかかっていると晴れやかな気持ちになります。
新型コロナウイルス感染症も収束に向かっているようですが、気を抜くことなく「明るい」毎日が続くことを願いつつ、元気に過ごしましょう。また雨の日には、時間にゆとりを持って朝少し早めに起こしてあげてください。

今日から始める夏の準備

汗をかき
軽い運動をしたり、お風呂につかって汗をかこう

暑さに慣れる
早くからクーラーに頼りすぎず、少しずつ暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに

水分足りている？

爪でチェックしてみよう！

① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。

② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

歯と口の健康週間
6月4日～10日

前期歯科健診：6月7日(水)
対象：全園児

園医が来園し口の中の様子を診ます。口の健康のことで相談したいことがあれば、保健担当または担任へお伝えください。

- 歯医者さんでできること**
- トラブルチェック
 - ▶むし歯 ▶歯ぐき ▶かみ合わせ
 - セルフケアのチェック・指導
 - ▶歯みがき指導 ▶歯と口の悩み相談
 - 専門的なクリーニング
 - ▶歯垢をとる ▶歯石をとる



受診でいいこといっぱい

- すみずみまでキレイに
 - 毎日の歯みがきだけでは落とせない汚れがあります。歯医者さんで年に1～2回はきれいにしてもらいましょう。みがき方に悪いクセがあれば教えてもらえますよ。
- プロの目でトラブル予防
 - 進行しないと症状が現れない歯周病や、見た目では分からないむし歯もあります。放っておいて大変なことになる前に、早めに見てもらいましょう。

「治療」より「予防」を
歯医者さんは治療のためだけではなく、健康な歯を保つために行く場所です。

しっかり噛んで食べよう！
ひと口30回以上かみましょう
よくかむことで細くなった食べ物を、しぜんと飲み込めるようにしましょう

乳幼児健診

- 10か月児健診・赤ちゃん相談会(午前)**
7日(水) 和邇すこやか相談所(来月は5日)
14日(水) 堅田市民センター(来月は12日)
- 1歳9か月児健診(午前)・3歳6か月児健診(午後)**
29日(木) 和邇すこやか相談所(来月は27日)
- 2歳6か月児健診(午後)**
7日(水) 和邇すこやか相談所(来月は5日)

雨
の季節は気をつけて

事故・ケガ
雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意！

食中毒
細菌の活動が活発になるので注意！

気温の変化
暑かったり肌寒かったり 気温差が大きいため注意！