



梅雨の季節になりました

6月に入ると、温度湿度とも高くなり、ジメジメとうっとうしく、体調を崩しやすい時期です。健康、衛生面に気をつけて、元気に過ごしたいですね。

カビ、ダニの追放、日光消毒！

梅雨の晴れ間、布団、衣服、おもちゃなどは、外気、日光にあて、よく乾燥させて、カビ、ダニの住み家にならないようにしましょう。特にぬいぐるみは、ダニの住み家になるといわれます。きれいに洗濯して遊ばしましょう。



六月は歯科衛生週間です

乳歯は生後6ヶ月頃に下の歯から生え始めて、2～3才の間に歯並びが完成します。。生えそろってから全て永久歯に生え替わるまで、約10年は使う大切なものです。乳歯が虫歯などで早く抜けてしまうと、かむことができなために丈夫な身体が作れません。また、言葉を覚える乳幼児期に歯が欠けてしまうと、正しい発音を覚えるのを妨げてしまいます。一日一回は、大人による仕上げみがきをしてあげましょう。

6日(火)に歯科指導があります

幼児クラスの子どもたちが対象です。健康センターから歯科衛生士の方がみえて、虫歯のお話や、歯ブラシの使い方の指導をしていただく予定です。

すみれぐみでは、歯垢染色液によるみがき残しのチェックも行います。

当日準備していただくもの

さくらぐみ・たんぼぼぐみ・・・歯ブラシ

すみれぐみ・・・歯ブラシ、フェイスタオル

◎開始時間は9時半の予定です。登園前、歯みがきをお願いします

◎歯ブラシを忘れた場合は、購入していただくことになります。



睡眠と成長ホルモンについて

骨や筋肉を作ったり、免疫力を高めたりするのに必要な成長ホルモンや、思春期が来るまで第二次性徴を抑える働きを持つメラトニンは、夜や就寝時に大量に出され、どちらも子供の成長に欠かせないものです。寝不足になれば、こうした物質の分泌などに悪影響を与えかねないといわれ、3～5才児なら午後9時頃には就寝し、できれば10時間ほど寝るのが望ましいといわれます。成長ホルモンは眠ってから約70分位すると分泌のピークがきます。しかし、早く寝た時と遅く寝た時とで比較すると、遅く寝た時の方が成長ホルモンの分泌量はかなり少なくなります。

朝食を食べて、日中に元気に活動すると、夜に眠りを誘うメラトニンが多く分泌され早い時間から眠くなります。このサイクルを続けるうちに、早寝早起きが習慣づけられてきます。

早寝早起きのコツ

- ・朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう
- ・昼は元気に身体を動かしましょう
- ・就寝時間が近づいたら、部屋を少しずつ暗くしましょう
- ・一定の時間がきたら、寝室に移動したり、絵本を読んだりして、眠る準備をしましょう

6月の保健行事

6日(火) 歯科指導(幼児クラス)

7日(水) 乳児検診

9日(金) 身体測定

