



令和6年5月31日
堺市立三国丘幼稚園
園長 井上 朋子

日々、気温や湿度が高くなる中、戸外で活動することも多くなります。汗の始末や水分補給、手洗いなど基本的な生活習慣を見直し、指導していきたくと思っています。

また、湿度も高くなり、疲れやすくなります。体の清潔に気をつけると同時に睡眠もしっかりとれるようにしていきましょう！！

今月の保健行事

- 3(月) 体重計測(5歳)
- 5(水) 体重計測(4歳)
- 6(木) 体重計測(3歳)
- 14(金) 学校安全の日
- 25(火) 避難訓練(地震)

健康カレンダー

【今月の保健目標】

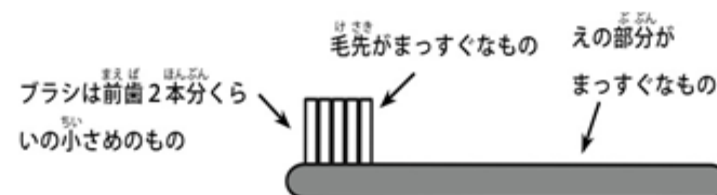
朝晩 歯をみがきましょう
※そら組はおうちの人と相談して決めてね！

歯磨きについて

虫歯を予防するためには、やはり歯磨きが一番大切です。
お子様が歯磨きをした後は仕上げ磨きを行い、虫歯を予防しましょう。
また、ごはんを食べる時はしっかりとかんで食べる習慣をつけましょう。
肥満予防だけではなく、唾液がたくさん出ることによって口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。

正しく磨くためのポイント

- ・ブラシやグリップの形がシンプルで小さめの歯ブラシを使う
- ・磨く面に直角に歯ブラシをあてる
- ・ブラシはやわらかい力でできるだけ細かく動かす
- ・1本1本を磨くつもりで磨く



虫よけ対策について

春から夏へとだんだん気温が高くなると、虫たちも元気になってきます。

幼稚園では虫よけ対策として、保育室では電気式蚊取り線香をつけたり、蚊取り線香を焚いたりしています。

虫刺されが気になる方は、登園前にご家庭で虫よけスプレーをしてきてください。市販の「虫よけリング」や「虫よけシール」は、ご遠慮ください。

刺された直後はすぐに洗い流すことによって痒みや腫れを抑えることができます。園では痒みがひどい場合は、保冷剤などで冷やしています。



早寝できていますか??

子どもの「眠り」は未熟な頭と体を「発達」させるためには必要なもののなのです。子どもの脳では寝ている間に記憶された情報の整理をするだけでなく、体を育「成長ホルモン」も分泌されます。しっかり寝ることはしっかりとした心身を作ります。

3歳から5歳の理想睡眠時間は10～13時間

早く寝ている家庭と入眠が遅い家庭を比較した時の違いがお風呂の時間。夕食より先にお風呂に入る家庭の方が、早く寝ているという調査結果もあるそうです。夕食前にお風呂！寝る時間が遅いご家庭におすすめです♪これから暑くなり疲れやすくなるので時間に特に意識しましょう。



☆食中毒に注意☆

温度と湿度が高くなる6月以降は、食中毒が多く発生する時期です。お弁当は、当日の朝に十分加熱したものを入れ、熱いものと冷たいものは一緒に入れないようにしましょう。また、熱いものは十分に冷めてからいれましょう。また、熱いものは十分に冷めてからふたをするようにしましょう。サンドイッチやサラダ等、火の通っていないものは入れないようにしてください。

