

ほけんだよい

令和8年
6月

かずみ台第一保育園

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は急に暑くなったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しがちです。バランスの良い食事や睡眠をしっかりと、元気に過ごしましょう。

歯科検診のお知らせ

6月11日(木)9時からです！

園医の関口歯科医師による歯科検診を行います。朝ごはんをしっかりと食べて、**仕上げみがき**をしてから、検診に間に合うように登園しましょう。診察結果は個別にお渡しします。治療が必要な場合はかかりつけ医に診ていただき、結果をお知らせください。欠席したお子さんは無料で受診できる受診票をお渡しします。

「歯のはなし」保健指導を行います

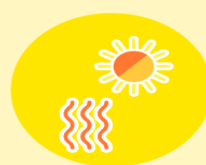
事故防止、感染対策の観点から保育園では歯みがきをしていません。歯科検診をきっかけに、虫歯ってなに？歯みがきってどうやるの？など、歯にまつわるのはなしの保健指導をしています。自分の歯に興味をもって口の中を清潔に保つ意識が養われることを目的にしています。お子さんの歯が虫歯になってしまっては困ります。虫歯になる環境の口の中では生え変わることはない永久歯も虫歯になってしまいます。仕上げみがきの際に、口の中の観察をお願いします。

暑さ指数(WBGT)とは？

人間の熱バランスに与える影響3つを合わせた指標



湿度



輻射熱



気温

WBGT値(暑さ指数)

危険	31℃以上 DANGER 31℃ OR MORE
厳重警戒	28～31℃ HIGH ALERT
警戒	25～28℃ WARNING
注意	25℃未満 CAUTION LESS THAN 25℃



保育園では、熱中症対策として厚生労働省から推奨されている黒球式熱中症指数計を設置し、その数値を目安に外遊びの時間を調整しています。休息や水分補給の時間も積極的に取り入れています。

食育だより

6月

令和8年
かすみ台第一保育園

雨が降ったり晴れたりと天気がコロコロと変わる梅雨の時期。
ジメジメと蒸し暑い日が続くことで、体力や食欲が低下します。
バランスの良い食事で体力を維持し、蒸し暑い梅雨の時期を乗り越えましょう。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

家庭での食中毒対策

できることから見直してみましょう。

- ① 食品は新鮮なものを選ぶ。
- ② 肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③ 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④ まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤ 電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥ キッチンには整理整頓・清潔に！

梅ジュース作り

きりん組さんが梅ジュース作りを予定しています。
梅にはクエン酸とビタミンEが多く含まれています。クエン酸は筋肉の疲れのもととなる成分を分解する働きがあります。唾液の分泌を促して、口内の雑菌繁殖を抑える効果も期待できます。
ビタミンEは疲労回復成分で、血液の流れを促し疲労物質を体内から運び去る働きを持っています。



旬の食材

アスパラガス・いんげん・そら豆・
じゃが芋・メロン・さくらんぼ・びわ
かつお・アジ

