ほ け ん だ よ り

いぬかいこども園
令和5年度
Ｎｏ．２

南からだんだんと梅雨があけてゆき、日本列島の空はあざやかな青に塗り替えられていきます。いよいよ夏本番がやってきます。熱中症が起こりやすいのは、急に暑くなったり日ざしが強い、風が弱い湿度が高い日です。一つでも条件があてはまる日には、体調の変化に注意しましょう。

水分補給のベストタイミングとは？

「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

●寝る前や起きた後　●スポーツの前後・途中　●入浴の前後

歯科講話の様子

6月21日（水）豊後大野市の歯科衛生士さんと保健師さん、栄養士さんがこども園にきてくださり、歯科指導を行ってくださいました。紙芝居をみたり、むし歯になりにくい食べ物やなりやすい食べ物などのお話しをみんなしっかりと聴いていました。歯ブラシの持ち方も指導していただきました。

「こんにちは」や「さようなら」の持ち方と
えんぴつ持ち　シューシュー、ゴシゴシ

染め出し液を前歯につけ、鏡で磨き残しをみています。
うがいをして染め出し液が残っている部分を塗り絵で確認。最後にもういちど丁寧な歯磨きをします。しっかり染め出し液も洗い流されピカピカになりました。