



ほけんだより 6月



令和8年 6月

大和田とちのき保育園

看護師 近藤笑里

梅雨の季節がやってきました。この時期は急に暑くなる日があ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取り元気に過ごしていきましょう。

朝ごはん

で元気のスイッチを押そう！

育ち盛りの子どもたちは毎食しっかり
食べることが大事です。朝ご飯をしっかりと
食べて、元気のスイッチをONにしましょう！

体のスイッチ
肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりととりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

豆頭のスイッチ
脳は、活動するのにたくさんエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）をしっかりとって。

おなかのスイッチ
朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものをおすすめ。

★6月15日よりフール遊びが始まります★

フール前チェック！

- ・爪は伸びていませんか？
- ・皮膚に異常はありませんか？
- ・熱はありませんか(熱が引いた後、2日以上経っていますか)？
- ・鼻水や咳は出ていませんか？
- ・目やにや充血はありませんか？
- ・食事や睡眠はとれていますか？

虫歯予防デー



虫歯を予防するためには歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。

★歯みがき指導★

きいろ・みどり・あお組を対象に6月に歯みがき指導を行います。