

6月

幼保連携型認定こども園スカイ 看護師小境佳代



ほけんだより



爽やかな気候からそろそろ雨の時期になろうとしています。季節はあっという間に過ぎていきますね。新年度が始まり、GW を過ごし、そろそろ子ども達にも疲れが出てくる頃です。気圧の変化や気温差で体調を崩しやすくなっていますので、十分な休息と栄養バランスの取れた食事でご元気に過ごしましょう。

6月は歯科検診があります



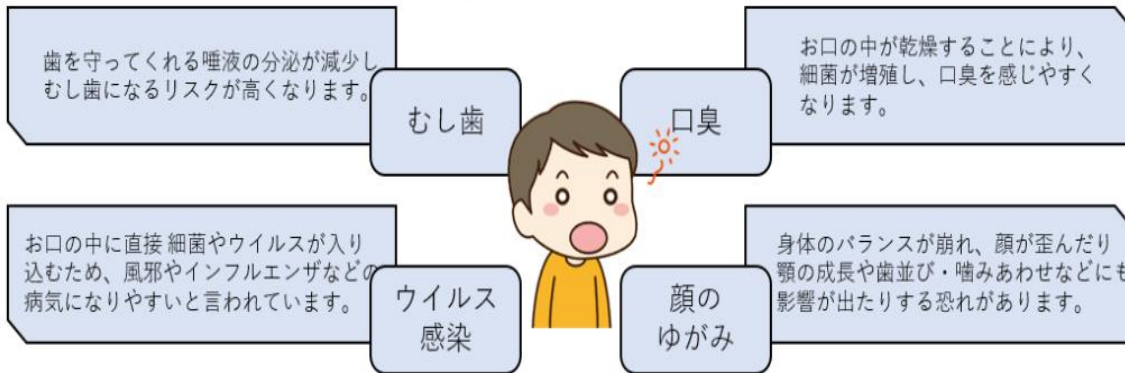
はみがきは出来ているかな？

登園してくる子どもたちの中には、口の周りや顔に食べ物が付着している子がいます。朝の忙しい時間は大変かと思いますが虫歯予防のため歯みがきをして登園しましょう。



ぽかん口って知っていますか？

ぽかん口が引き起こすトラブル



お口ぽかん



ぽかん口を改善するお口の体操です。お子さんと一緒にやってみてくださいね

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ あいうべ体操カード		口と鼻は病気の入口
あ		口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ●できるだけ大きさに、声は少しでOK!
い		●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
う		●一日30セット(3分間)を目標にスタート!
べ		●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!
お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください		