保育園部　園だより　　令和元年５月３１日発行

ぽーしゃな６月号

認定こども園　こばと幼稚園

長いＧＷが終わり、新元号・令和になりました。久しぶりの保育園に、泣いてくる子や楽しみにきた子などいろいろな姿がありましたが、みんなすぐに園生活を思い出し、毎日元気に過ごしています。

これからは雨の時期になり、なかなか外に出られなくなると思いますが、この時期ならではの自然に触れた遊びをして、楽しく過ごしていきたいと思います。

今月の予定

３日（月）　衣替え
10日（月）　避難訓練
17日（月）　身体測定（ひよこ組）
18日（火）　身体測定（りす組）
19日（水）　身体測定（うさぎ組）
20日（木）　交通安全指導
27日（木）　保育参観
28日（金）　誕生会

【未就園児対象】
25日（火）　こあらサークル

今月の目標

◎ 梅雨時期の自然に触れたり見たりして楽しむ。
◎ 保育者の側で安心して好きな遊びを十分に楽しむ。

6月生まれのおともだち

お誕生日おめでとう！

りす組　（２歳になります）
☆2名のおともだち

うさぎ組（３歳になります）
☆2名のおともだち

・３日（月）より、衣替えです。
着替えの衣服も季節にあったものに替えてあげてください。
うさぎ組は、制服上着（スモック）は、いりません。

・27日（木）は、保育参観です。

ほけんだより

6月4日はむし歯予防デー

＊どうしてむし歯になるの？

歯質・糖質・菌（微生物）・時間の４つの条件が重なり合ったとき、むし歯になります。歯質は遺伝的な要素もあり、変えることはできませんが、それ以外の要因は、大人の配慮や、正しい習慣を身につけることでクリアできるもの。特に乳幼児期は、保護者のサポートが重要です。

むし歯予防4つのポイント

＊食べたらみがく習慣を
食後３０分以内にみがくことで、菌の繁殖を抑えます。

＊栄養バランスのよい食事を
バランスのよい食事で、糖質のとりすぎを抑えられ、また骨や歯によいとされるカルシウムは、ビタミン類やリンといっしょにとることで吸収されやすくなります。

＊規則正しい生活習慣を
生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は体の機能が低下し抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。

＊定期的に歯科検診を
むし歯は、早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さずにすみます。
フッ素塗布も有効です。

きゅうしょくだより

雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。
のどが渇いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持し元気に過ごしていきたいですね。

～よく噛んで食べましょう～

６月４日は「６(む)４(し)」にちなんで虫歯予防デーです。
噛むことは、虫歯予防はもちろん、体にとってもよい効果がたくさんあります。

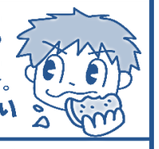
かめばかむほど、からだによい

口の中に入れた食べ物は、よくかめばかむほど、からだによいことがあります。

・よくかんでいると、だ液がたくさん出てきて食べ物とよく混ざります。だ液には、糖質を消化する成分や殺菌力のある成分が含まれているので、消化を助けます。

・歯茎の血の流れがよくなり、歯と歯茎が丈夫になります。

・あごが強くなるので、硬いものでもかみきれるようになります。



・かみつぶされた食べ物の繊維が、歯と歯の間をよく掃除して、口の中をきれいにします。

・食べ物の味がよく出て、おいしく食べられます。