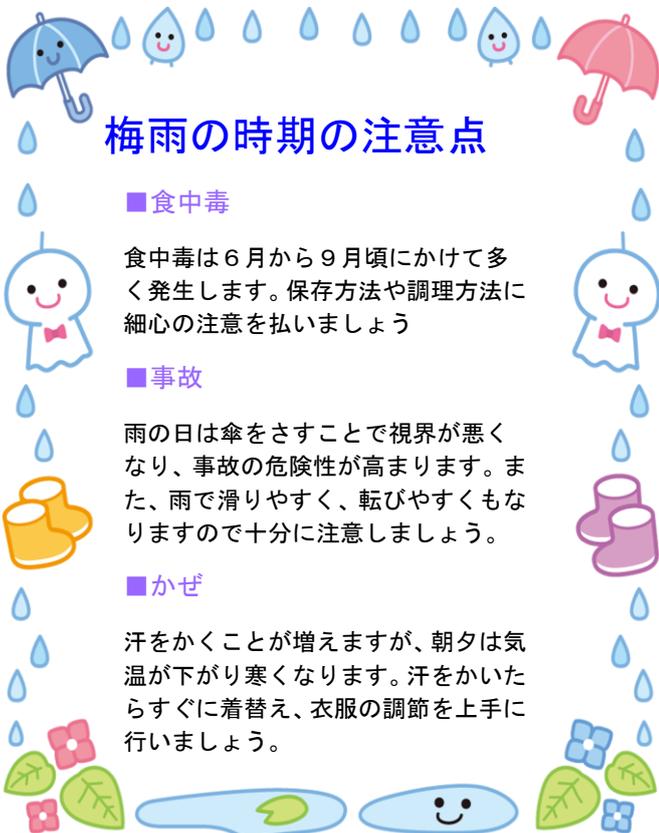




梅雨の季節になりました。雨の日が続くと気分も沈みがちになりますが、作物や草花には恵みの雨で、また私たちにも雨上がりの虹や、雨に濡れてキラキラ輝く紫陽花などを見せてくれます。梅雨には梅雨の楽しみを見つけて、次にやってくる夏に備えて過ごしたいですね。天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので十分に注意が必要です。バランスの良い食事や睡眠をしっかりと取り、元気に過ごしていきましょう。



梅雨の時期の注意点

■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。保存方法や調理方法に細心の注意を払いましょう

■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなるので十分に注意しましょう。

■かぜ

汗をかくことが増えてますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、衣服の調節を上手に行いましょう。

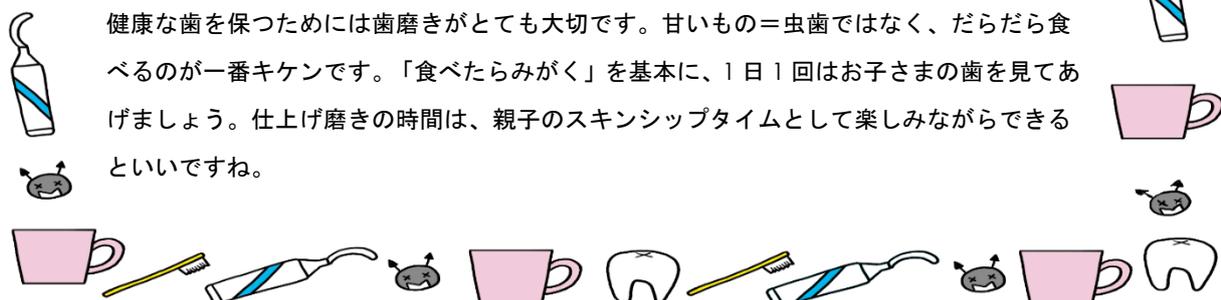


下着とくつ下について

子どもは1日におよそペットボトル1本分（1000ml）の汗をかくと言われてます。下着やくつ下を着ることで、汗や皮膚からの汚れや脂を吸い取り、においも抑えてくれます。汗をかいたり汚れたりした時はこまめに着替え、清潔に過ごすことを心がけましょう。



歯みがき



健康な歯を保つためには歯磨きがとても大切です。甘いもの=虫歯ではなく、だらだら食べるのが一番キケンです。「食べたらみがく」を基本に、1日1回はお子さまの歯を見てあげましょう。仕上げ磨きの時間は、親子のスキンシップタイムとして楽しみながらできるといいですね。



6/4 は虫歯予防デー



6/4 は虫歯予防デーと言われています。6/4 から 6/10 までの 1 週間は「歯と口の健康習慣」と定められ、歯と口に関する正しい知識を持ち、歯科疾患の予防や早期発見・早期治療の徹底により、歯の寿命を延ばすことを日本歯科医師会などが呼び掛けています。

歯の健康のためには虫歯対策が最も大切です。しっかり歯磨きすることはもちろんですが、食習慣や食生活も重要です。この機会にぜひご家庭でも見直してみませんか。家族全員健康で元気な歯を守っていつまでも美味しい食事を楽しめるといいですね。

～歯磨きに欠かせない歯ブラシ！歯磨き後の歯ブラシケアはしっかりできていますか？～

- ① 10 秒以上水洗い→歯ブラシの毛の根元についた汚れまで流水できれいに洗い流しましょう
- ② しっかり乾燥→水を切ってから風通しの良い場所で歯ブラシを乾燥させましょう。じめじめ濡れたままでは雑菌が増えてしまいます
- ③ 保管はほかの歯ブラシと離して→虫歯菌はひとからひとへうつるもの。家族と同じ場所に歯ブラシを保管している場合は、歯ブラシの毛先同士が触れないように離して保管しましょう。



【 歩 育 】

最近の滋賀県大津市の保育園の交通事故から「お散歩で保育士が気をつけるべき9つのポイント」とか運動場がないから「お散歩に行きます。」とか、このような言葉をよく耳にします。

しかし、日本には明治時代から柔道の父として知られている嘉納治五郎氏が大日本体育協会(現日本スポーツ協会)を設立し「歩行」を導入することを提起し「歩育」活動を始めたといえます。

武蔵丘短期大学教授の太田あや子先生は30年近く歩育に携わった方ですが
実感として歩かない子は、体力が低下するだけでなく、
長く頑張れる気持ちもなくなっていると言っています。

よく歩く子は脳が成長し運動能力や五感も発達するそうです。
だから日常生活の中に運動「歩育」を取り入れる重要性があるのです。

(社福) 童心会の子どもたちを見ていると、この他に
やさしさや思いやり、意欲・気力・意志も強くなっているから
学校へ行っても、運動の選手やリーダーになっている子が多いみたいです。
何よりも**体の丈夫な子**に育っています。

社会福祉法人 童心会
理事長 中山 勲