



入園・進級からあつという間に2ヶ月が経ち、新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃かと思ひます。この時期は、急に暑くなる日があつたり、肌寒い日があつたりと体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりとり、元気に過ごしていきましょう。

## 6月4日は虫歯予防デー

虫歯を防ぐためには歯磨きが大切です。歯の裏側など、子どもたちだけでは磨きにくい所もありますので、最後は大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。また、しっかりと噛んで食べることで唾液の分泌が増え、口の中を洗い流し、虫歯を防ぐ効果があります。

## ☆磨き方のポイント☆

<p>外側のあて方</p>	<p>歯と歯肉の境目のあて方</p>	<p>内側のあて方</p>
<p>前歯の裏側</p> <p>歯ブラシを縦にあて、縦方向に動かします。</p>	<p>奥歯の噛みあわせ</p> <p>噛みあわせ面のくぼみに毛先を水平にあてます。</p>	<p>奥歯の内側</p> <p>いちばん奥の歯まで毛先が届くように意識しながら振動させます。</p>

## 衣替え



- 6月1日は衣替えです。暑くなってくるこれからの季節に向けて、保育園に置いているお着替えも半袖等への交換をしましょう。
- 1日の中で気温差が大きくなる場合もありますので、梅雨明けまでは薄手の長袖も1枚用意していただくと助かります。

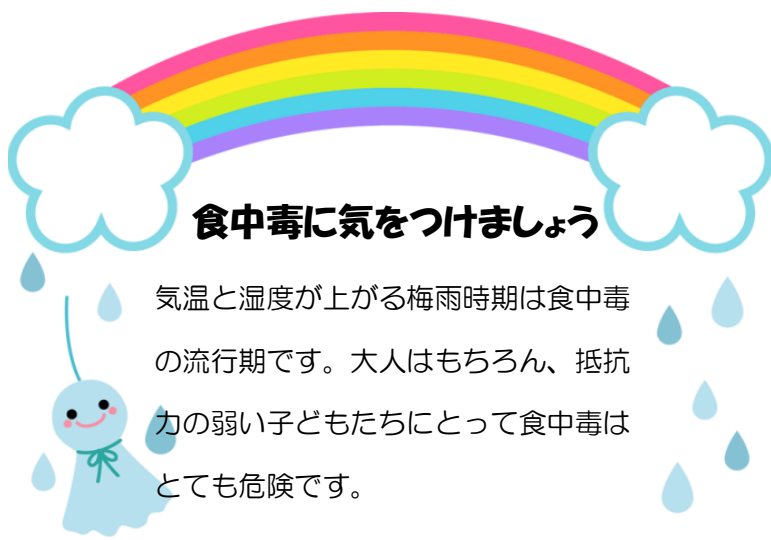
## 暑さからからだを慣らしましょう!



体が暑さに慣れることを「暑熱順化」と言います。子どもは大人よりも気候の変化に順応するのがゆっくりだと言われています。本格的に暑くなる前から熱中症対策を始めましょう。

◎日頃から適度な外遊びをする

◎シャワーだけでなく湯船に浸かる



## 食中毒に気をつけましょう

気温と湿度が上がる梅雨時期は食中毒の流行期です。大人はもちろん、抵抗力の弱い子どもたちにとって食中毒はとても危険です。

ご家庭の中でできる対策を取りながら、元気に梅雨を乗り越えましょう！

### 食中毒予防の3原則

<b>① つけない</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 手洗いの励行 ※手洗いは食中毒予防の基本！</li><li>● 調理器具の洗浄、殺菌</li><li>● 調理場内の整理整頓</li></ul> 	<b>② 増やさない</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 適切な温度管理 (冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下。保温は65℃以上)</li><li>● 調理後は速やかに食べる</li><li>● 調理済み食品は室温で放置しない</li></ul> <p>※冷蔵庫内の詰めすぎには注意。7割程度が目安です。</p> 	<b>③ やっつける</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● 加熱処理 (食品は中心温度が75℃で1分以上の加熱が必要。 ノロウイルスは85～90℃で90秒以上の加熱が必要。)</li></ul> 
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 【健康管理】

#### ～生涯現役を目ざして生きて行こう～

先ごろ、TVを見ていたら、93歳の女性の介護職員の紹介がありました。若手の職員に負けない位しっかりした介護の役割を果たしているのを見て、どの様な生き方をしてきたのか、自分の身に照らして考えて見たり、子どもたちの日常生活を振り返る機会にして見たいと思いました。

最近のベストセラーの中にアンデシュ・ハンセンの書いた運動脳(k.kサンマーク出版)の中でとても印象的な言葉がメッセージとして一新版刊行によせて、日本のみなさんへの中に書いてありました。

脳にとって最高のエクササイズ(身体を動かすこと、運動すること)その答えは、身体を動かすことだと言うのです。(働くとは、人が動くこと)身体を動かすと、気分が晴れやかになるだけでなく、あらゆる認知機能が向上する。記憶力が改善し、注意力が研ぎすまされ、創造性が高まる。それどころか知力にまで影響が及ぶというのです。

先ほどの女性のインタビューに「大切なことは、相手の心に結びつくこと」だと言っていました。私たち童心会の訓えの中には「人とひととが関わりあい紡(つむ)ぎあうこと」の大切さを伝えています。

子どもたちは本当に幼い時から、お友だち先生、お兄さんお姉さん先生、異年齢交流保育、園外保育、朝のマラソンなどで「思いやりと生きる力」を育てています。私たちの目ざす“生涯現役”は次のようになっています。「心と体を動かすことが脳を働かせる」ことになるのだろうと確信し「五感を刺激する人間教育」に取り組んでいます。

理事長 中山 勲