



子どもたちは、園生活にも慣れ、元気に遊ぶ姿が見られるようになってきました。暑い夏を元気に過ごすためには、よい生活リズムを身に付けることが大切です。ぜひ心がけてみて下さい。

## 生活リズムに気を付けよう

### ①早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促進します。



### ②朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないとぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源になる朝ごはんはしっかり食べましょう。



### ③うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。朝ごはんの後はトイレに座ってみましょう。



## ☆歯と口の健康週間☆

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

歯磨きの習慣をつけたり、みがき方を見直したりして、虫歯予防を心がけましょう。歯には物をかんだり、発音を助けたりする役割があります。

歯が悪いと、頭痛がしたり姿勢が悪くなったりするなど体にも影響が出てきます。一生自分の歯で過ごせるよう、この乳幼児期に親子で頑張りましょう。

## ☆食中毒にご注意を☆

じめじめした梅雨から夏にかけては、食中毒が発生しやすい時期になります。食中毒の原因になる細菌が活動しやすい湿度と気温がそろっているからです。

食中毒になると、下痢・嘔吐・腹痛などの症状を起しますが、0～2歳のころは、痙攣をおこしたり、意識なくなったりすることもあり重症化しやすいので、調理する時は必ず手を洗い、新鮮な食材を使いましょう。

## ☆熱中症にきをつけて☆

これからの季節、急に暑くなると、体温調節がうまくできずに発症する傾向があります。こまめに水分補給をし、薄着を心がけ出かけるときは帽子をかぶりま

熱中症の症状が見られたら、日陰やクーラーで温度調節をした涼しい部屋に移動します。衣服を緩め、手足を冷やしましょう。水分とともに汗で失われた塩分も、薄めたスポーツドリンクなどでとるようにしましょう。