

# けんこうだより

令和5年 河辺保育園  
看護師: 及川・濱中

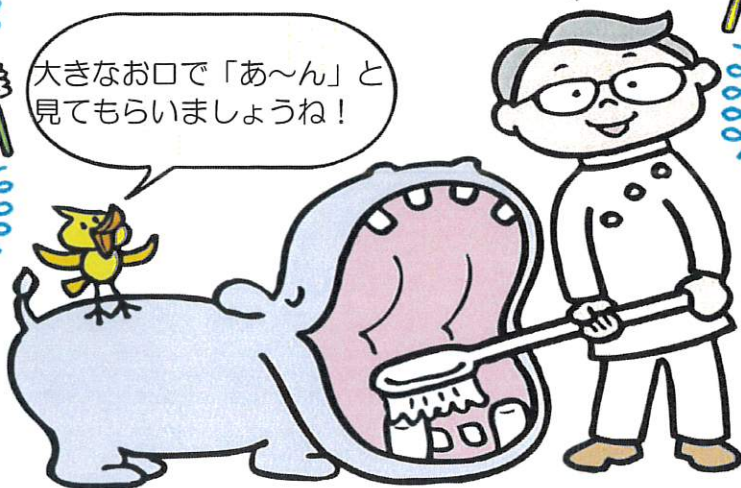
清々しい新緑の季節となりました。子供たちも少しずつ保育園での生活に慣れてきましたね。これから、どんどん暖かくなり外での遊びも楽しい季節になります。身体の疲れが残らないよう、引き続きご家庭では毎日の生活リズムを崩さないようにお過ごしください。

6月2日 (金)

## 歯科検診を予定しています

朝食の後、しっかりと歯磨きをしてから登園してください。後日、結果をお知らせいたしますので、治療が必要とされた場合は、歯科受診をお願いします。

大きなお口で「あ〜ん」と見てもらいましょうね!



### <仕上げみがきのポイント>

- ★鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- ★奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
- ★前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
- ★歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。

※歯科受診当日、欠席したお子さんは後日、上田歯科への受診をお願いします。詳細は追って該当の方へお伝えします。

## 爪切りしてますか？

爪が伸びると、爪と指の間にはばい菌が繁殖し清潔が保てません。また、伸びていると遊びの中で、欠けてしまったり、ひっかけてしまったりするので、ご家庭では定期的に爪を切ってくださいようお願いします。



## 衣服の調節について

季節の変わり目は、1日の中でも気温が大きく変動しやすいので、汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着を着るなど、ご家庭でも衣服の調節に気を配りつつお過ごしください。

