



モモキッズ保育ルーム甲子園

ジメジメと、気候が不安定な季節になりました。
気温、湿度ともに高くなり、汗をかきやすく、体がだるく感じたり、食欲がなくなったり...
体調を崩しやすくなります。

バランスのとれた食事・こまめな水分補給を心がけましょう。

今月の目標

うんちを出していい気持ち

快便になろう

“便”は身体からの”お便り”と言われますが... うんち、見ていますか？
色は黄色っぽい茶色、するりと出てくるバナナ状のうんちが健康的な理想のうんちです。
スッキリ快便のためには、生活リズムを整えることが大切です。
「快便・快眠・快便」は、切り離せない関係にあり、どれもおろそかにはできません。
よく食べ！たくさん動いて！！しっかり寝る！！このような生活リズムを作っていきたいですね♪

- ・食事... 食べ物が腸の中で一定量になることで排便反射が起こります。
しっかり食べましょう。
- ・動く... 朝食を食べることで、午前中から元気に活動でき、
たくさん動くことで、ぐっすり眠ることができます。
- ・睡眠... 早寝早起きをして、ゆっくり朝食をとることで腸が動き出し、
排便を促してくれます。

うんちは健康のバロメーター！排便を「快便」と感じられるように
生活リズムを整えていきましょう

食中毒に注意しましょう

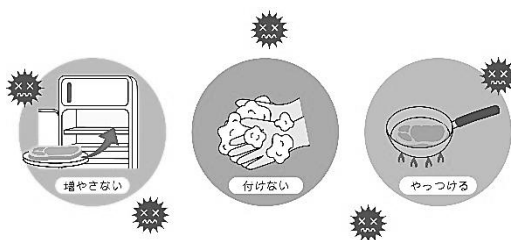
食中毒は一年中注意しなくてはならないのですが、6月から10月にかけて特に多く発生しています。細菌の活動がしやすい気温と、湿度がそろっているためです。

園でも細心の注意をはらって給食づくりをしています。近年では家庭内での発生、感染も増えてきています。

調理前、食事前には石けんで手を洗い、中までしっかり加熱し、早めに食べるようにしましょう。

《食中毒予防の3原則》

- ・菌をつけない ⇒手、調理器具、食材はしっかり洗う
- ・菌を増やさない ⇒調理後はすみやかに食べる
- ・菌をやっつける ⇒しっかり中まで加熱、殺菌する



虫歯予防月間

6月は虫歯予防月間、6月4日は虫歯予防デーです。しっかり歯磨きをする習慣をつけましょう。

丈夫な歯で生涯を過ごすためには、歯磨きはもちろん、毎日の食生活が大切です。

バイ菌に負けない強い歯を作るためにも、好き嫌いせず、よくかんで何でも食べるようにしましょう。

また、定期的に検診を受けるなど、一生涯自分の歯でおいしいものを食べられるよう、歯を大切にしましょう。

