



令和7年6月2日
つくし保育園



梅雨の季節が近づき、厳しい日差しを感じる日が増えてきました。昨年、中国地方では6月20日と記録的に遅い梅雨入りとなりましたが、今年はどうでしょうか。

身体が暑さに慣れておらず、湿度も高いこの時期は、体調を崩しやすい時期です。こまめな水分補給を心がけながら、外気に触れて夏の気温に少しずつ身体を慣らしていきましょう。

日	曜	行事予定
1	日	
2	月	個人懇談期間～13日(金)
3	火	↓
4	水	↓
5	木	↓
6	金	↓
7	土	
8	日	
9	月	↓
10	火	↓
11	水	↓
12	木	↓
13	金	↓
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	身体測定
19	木	
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	避難訓練(万倍園)
26	木	避難訓練(今園)
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	



熱中症に注意しましょう

6月に入ると気温や湿度が高くなり、熱中症のリスクが高まります。熱中症対策として有効なのが「暑熱順化」です。

汗の量や血流を増加させる

ことで、暑さに強い身体をつくります。入浴(湯船に浸かることが大切です)や運動をして汗をかくことで、熱を外に逃がす身体をつくります。暑さが厳しくなる前にしっかりと準備を整えて、夏を乗り切りましょう。

虫歯予防デー

6月4日は虫歯予防デーです。この日から10日までの1週間を歯と口の健康週間といいます。

歯みがきをきちんとしたり、ダラダラ食べを防いだりすることで虫歯のリスクを減らすことができます。また、定期的な歯科受診も効果的です。

これを機に、家族の歯みがき習慣、食習慣を見直してみましょう。



食中毒に注意！！

気温・湿度が高くなり、食中毒に注意が必要な季節です。

食中毒予防の三原則は、食品に菌をつけない(清潔)・増やさない(適切な温度管理)・やっつける(殺菌)、です。また、体調を崩したり抵抗力が弱ったりしていても食中毒を起こしやすくなるので、注意しましょう。