



# 6月 ベビーセンターだより

ひとこと

子どもたちは6月に入り徐々に環境に慣れてきましたがご家庭の様子はいかがですか？  
家庭での生活習慣はとても大切なことだと思います。

よく、「早寝・早起き・朝ごはん」ということが云われますが、どれも大切な生活習慣です。  
早く起きると朝日を十分に浴びることにより体内時計が発達し、生活リズムが整います。そのためには早く眠る習慣は大切です。そのすべてをスムーズに進めるために朝ご飯がとても大切なエネルギーとなるわけです。ついでに良い「うんこ」も入れておきましょう。

皆さんの「早寝・早起き・朝ごはん・良いうんこ」を意識して子育てしてみましよう。

夜遅くまで大人の生活につき合わせてはいませんか？  
よ〜く考えて健康な子どもに育てましよう。 園長 川上 明

すくすく  
おおきく  
なあれ！



検温



身体測定



## 行事予定

- 4日(水) 虫歯予防デー  
2歳児…はみがき  
1歳児…うがい
- 5日(木) 歯科検診
- 13日(金) 父の日のプレゼント持ち帰り
- 21日(土) 保育参観



うがい



睡眠



手洗い



## むし歯予防4つのポイント

たいせつな歯をむし歯にしないために

## 栄養バランスのよい食事を

次の4点に注意しましょう

バランスの良い食事で、糖質の摂りすぎは抑えられ、  
また、骨、歯に良いとされるカルシウムは、ビタミン類やリンと一緒に摂ることで吸収されやすくなります。

カルシウム…牛乳・小魚  
ビタミン類…果物・緑黄色野菜 など

## 定期的に歯科検診を

むし歯は、早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さず  
にすみます。



## 食べたらかみかく習慣を

食後30分以内にみがくことで、

菌の繁殖を抑えます。



## 規則正しい生活習慣を

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、  
体の機能が低下し、抵抗力が弱まる  
など、体のあらゆる面に於いて悪影響です。



内科検診

