



すずらん通信

2022 年 6 月発行 No.81

かえるのうたやかたつむりの歌があちらこちらから聞こえてくる季節になりました。晴れたり雨が降ったり、天気の違いが多いこの時期。梅雨を迎えて雨の恵みを感じる日もあれば、真夏日のような暑さを感じる日もありますね！
ちょっぴり憂鬱になりがちな梅雨時期も子ども達はうらやましいぐらい雨を楽しんでいませんか？傘をさすのが好きな子、長靴を履きたがる子、特別なレインコートに喜ぶ子などなど(〇〇)／ 雨ならではの要素や発見がいっぱいです！

6 月は日々の天候の変化が激しく、鼻水、咳、発熱と大人でも体調管理が難しい季節の変わり目。子ども達の体調を観察して頂き、早めに病院を受診したり、ゆっくり過ごしたりして徐々に気候に慣れていけるといいですね！

すずらんルーム 0967-34-9026

て あら

手洗い

VS

て あら

コロナウイルス

勝つのは手洗い！

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって **24～72 時間** くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

①

流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

②

石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！

毎年 6 月は『食育月間』です。

●お食事するときは、しっかり噛んで食べるようにしましょう。よく噛むことで脳の満腹中枢が刺激され「おなかがいっぱい」と感じるようになり、食べ過ぎを防ぎます。

また、顎の筋肉を動かすので、顎周りの血管や神経が刺激され血流が良くなり脳の働きが活発になり、よく噛むことで唾液がたくさん出てきます。唾液には、口の中の食べカスを落としてくれたり、虫歯から守ってくれたりする役割があります。唾液と食べ物が混ざること、舌にある味を感じる細胞に広く味を届けることができるので、より味わって食べることができます。

『歯と口の健康週間』

●6 月 4 日～10 日は『[歯と口の健康週間](#)』です。歯を磨くことや、甘いものを食べすぎないなど毎日の食生活にも気をつけましょう。親子揃って丈夫で健康な歯を育て、維持しましょうね。

『衣服について』

●子どもたちは新陳代謝がさかんで、活発に動き回るので汗をよくかきます。加えてこの時期は、蒸し暑いのでより汗をかきやすくなります。吸湿性や通気性の良い材質のものを着用や、こまめに下着を取り替えるなどをして肌を清潔に保ちましょう。