



# ひかりだより



Vol.105

院内保育所 ひかり



## 6月の行事予定

1日(木) 身体測定

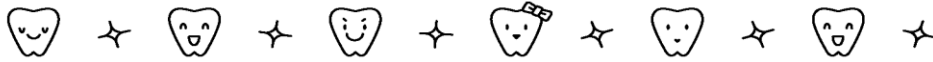
3日(土) 乳児健康診断

16日(金) 避難訓練(地震)

22日(木) 誕生日会

\*毎週土曜日

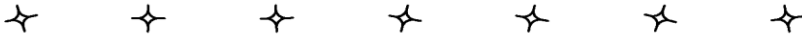
布団・帽子持ち帰り



## そしゃく

最近、かむ力(咀嚼力)が弱くなっているそうです。  
よくかむということは体にどんな影響を与えるのでしょうか？

- 口の中がしげんに清掃されます。
- あごがしげんに疲れて、過食を防ぎます。
- 胃の負担も軽くなり、よく消化されます。
- 少ない量で、栄養素が十分体に吸収されます。
- 唾液がよく出て、唾液の消化酵素の分泌がよくなります。
- かみしめる力は意思力、判断力、辛抱強さなど精神面にもかかわってきます。
- あごやその筋肉を発達させ、頭部、顔面、あごの骨などを成長させます。
- 頭の動きをよくします。



## <今月のねらい>

- 保育士と一緒に好きな遊びや興味ある玩具で遊ぶ事を楽しむ。
- 梅雨期の衛生面に気を付け一人ひとりの子どもが健康で快適に過ごせるようにする。

梅雨に入る6月は雨がよく降る季節となりあちらこちらで水色や淡い紫・ピンクなどのあじさいの花がきれいに咲き、葉っぱの上にはかたつむりやカエルを見つけたり・・・。今月は雨が続き室内遊びが多くなりますが室内環境を整え遊びを工夫しながら楽しく過ごしていきたいと思えます。また、健康管理や衛生面に十分気を付け、元気に過ごしていきたいと思えます。



## 梅雨どきの健康

梅雨の時期は温度、湿度とも高くなり、さまざまな影響が出てきます。健康に過ごせるよう日ごろから身の回りの清潔を心がけましょう。

朝ご飯をしっかり食べ、水分を十分にとります。汗をかいたらタオルなどでふき、ぬれた服は着替えましょう。毎日入浴するなど肌を清潔にします。部屋の中もこまめに掃除や換気をし、このいやな時期を元気にのりきりましょう。



電車が通った瞬間、目をキラキラさせて見ていましたよ☆



保育士と手をつないで、往復頑張って歩いてくれました！！



ちょっと休憩して記念撮影♪お疲れかな？