

# 6月 えんだより

紫陽花がきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。



写真は5月に実施いたしました引き渡し訓練の様子です。無事終了しました(●~o~●) 感謝



## 虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、**歯みがき**が一番大切です!!



お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう◎

ご飯を食べる時は**しっかりと噛んで**食べる習慣を付けましょう◎

★肥満予防となるだけでなく、唾液が沢山出ることによって口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。

## 歯みがきのPOINT

- ♡ ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- ♡ 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち軽い力でみがきます。
- ♡ 奥歯の溝・歯と歯茎の間・歯と歯の間・歯の裏は、特に丁寧にみがきます。
- ♡ 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
- ♡ 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。

## 6月の予定

- ◆01日(木) 身体測定
- ◆09日(金) 防犯訓練
- ◆14日(水) 避難訓練

## 6月のうた

- ☂ かたつむり
- ☂ かえるのうた
- ☂ とけいのうた

