



ほけんだより・6月

平成29年6月1日
四つ木なかよし保育園
看護師

真夏のような暑い日が続きます。子どもたちは午前中のお散歩へ出かけ、たくさんの汗をかいて園に戻ってきます。外でも元気いっぱい活動したことを教えてくれます。さて梅雨の時期は温度、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。お部屋の中もこまめに掃除や換気をし、このじめじめとする時期を元気にのりきりしましょう。

6月4日は
虫歯予防デー

脳の働きが
活発になります

かむことは大切

あごの骨や
筋肉の成長を
助けます



だ液の分泌が
盛んになり、
消化を助けます

歯肉に刺激が伝わり、
歯を支えている骨や組織が
丈夫になります

だ液の分泌により、
食べかすが歯に付くのを
防ぎます

食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

予防のポイント

- 1 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない
- 2 魚や肉は十分に火を通す
- 3 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- 4 まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
- 5 調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
- 6 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意する



●●●●●スキンシップで愛情ホルモンアップ!●●●●●

親子でスキンシップをとると、どんないいことがあるのでしょうか？スキンシップの大切さを医学的な理由から解説します。

スキンシップをとると、脳の下垂体から“愛情ホルモン”と呼ばれる**オキシトシン**が分泌されます。オキシトシンは分娩を促したり、母乳を出したりするホルモンですが、最近の研究では人と人が触れ合うことで盛んに分泌され、信頼や安心感を生んだり、絆を深めることが分かってきました。子どもを抱きしめたときや、子どもの肌に頬をくっつけたときなどに、ほっとした経験がある方も多いことでしょう。それは、オキシトシンの効果の一つです。オキシトシンはパパにも分泌されます。こちょこちょ遊びや、高い高いをするなど、遊びを通したスキンシップをすることで男性自身にも分泌されます。一方、子どもは大好きな人に触られることでオキシトシンが分泌されます。スキンシップをたくさん受けると、愛情が深まる、社会性が高まる、IQが高くなる、ストレス耐性が上がるなどの効果があると言われています。男の子は男性ホルモンがオキシトシンの働きを抑制するので、分泌される量は女の子ほど多くありません。そのため、本能的に男の子のほうがスキンシップを求める傾向が強いです。

Q.スキンシップはママにおまかせでいい？

A.子どもにとっては、ママとのスキンシップは情緒を安定させるもの、パパとのスキンシップは社会性や協調性を育むものと効果が違うので、パパも積極的に触れ合ってみましょう。

歯科検診のお知らせ

6月1日（木）10時～全園児対象

普段よりしっかり歯磨きをしてきて下さい。当日は、欠席しないようお願いいたします。欠席されますと、直接園医の歯科医院へ健診して頂く場合がありますので、ご協力の程よろしくお願い致します。

すみれ組は歯科健診終了時から歯磨きはじめますので、歯ブラシのご準備をお願いします。

乳児クラスの朝おやつは牛乳とお茶のみになります。健診の結果は、後日プリントを配布致します。

●0歳児健診

22日（木）10時30分～ もも組さんはなるべく欠席されませんようよろしくお願いします。

●5月の欠席状況

発熱・嘔吐・下痢・咳