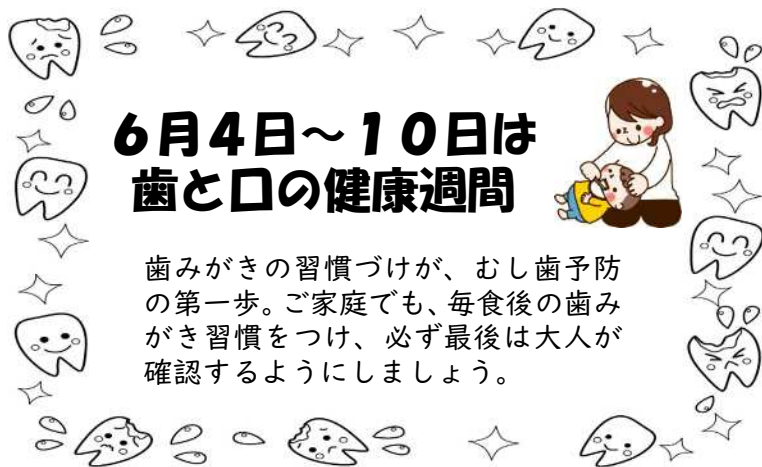


けんこうだより 令和2年6月号



湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もともと体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境作りに配慮し、お子さんのようすの変化に気を配っていきましょう。



6月4日～10日は 歯と口の健康週間

歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩。ご家庭でも、毎食後の歯みがき習慣をつけ、必ず最後は大人が確認するようにしましょう。

熱中症 暑さに身体が慣れていないこの時期は熱中症に注意。

注意点：部屋の温度を適温に、炎天下に外へ出ない

洋服の枚数は大人より1枚少なく

症状：顔色が悪い、不機嫌、ぐったりしている

大量の汗をかく、尿の回数が減って色が濃い

予防：暑い時間をさけて外出、風通しが良く汗を吸う洋服を着せる

こまめに水分補給、車の中に子どもを置いて離れない

ベビーカーは照り返しに注意



担当：高崎市保育課 Tel：027-321-1246

6月19日は食育の日！

毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」です。

食育の日、食育月間は、家庭、学校、地域、職場など社会全体で食育に取り組み、子どもたちが、健全な食生活を実践できる能力を身につけられるよう設けられました。

毎日の生活の中でも「食育」につながることはたくさんあります。

たとえば…

- ◆ 1日3食きちんと食べる習慣を身につける
- ◆ 家族と一緒に料理をして、楽しく食卓を囲む
- ◆ はしの正しい持ち方や、食器の正しい並べ方を身につける
- ◆ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ◆ 野菜を栽培して成長を観察・収穫することで興味・関心が深まる
- ◆ 買い物の中で、食材の名前や選び方を身につける

健康な生活の基礎を築く「食育」です。

ぜひ、この機会に、できることから始めてみましょう。

* 高崎市では2018年度～2022年度にかけて、【高崎市第3次食育推進計画】を推進しております。



高崎市食育推進
キャラクター
みらいすくん

感染症対策について

基本は石けんによる手洗い、咳エチケット、人込みをさける。こまめな換気と体調管理も重要です。特にお子さんは言葉で不調を訴えることが難しいので、日々の変化を見逃さないようにしましょう。