



# はとぼっぼニュース 6月

発行責任者:中田耕次

2025年6月1日

No.174

雨の日が増え、子どもたちは外で思いきり体を動かしたくてうずうずしています。天気や気温の変化が激しいこの時期には 熱中症の危険も高まります 水分補給と体調管理に気をつけましょう

## 昼食・おやつ代の変更について

**2025年1月4日から500円→600円に変更になりました。**

(お弁当・おやつを持参される場合、昼食・おやつ代は不要です。)

○おつりのないようお持ちください。



## 虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

### こんな食べ方が虫歯のもとに

#### だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

#### やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

### 虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

#### おやつ時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



#### よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。



病 気	利用人数 68人 (4/16~5/15)
	急性上気道炎
	胃腸炎
	RSウイルス感染症
	おたふくかぜ
	インフルエンザ B
気管支喘息	

## ☆利用の仕方

下記の QR コードを読み取り、予約システム (いくさぼ) にログインしてお子様の登録を行い、病児保育はとぼ ぼへお申込みください

ご不明な点がございましたら、お気軽にご連絡ください♪



☆前日から予約可能です。空きがあれば当日利用も可能ですのでネット予約にてお願いします。

☆継続でご利用希望の方は、前日の10時~13時までの間に翌日のご予約をお願いします。