



ほけんだより 6月号

令和6年6月1日
ゆめわかば保育園

例年より雨がふる日が多いですね。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。服装で調節して、バランスのよい食事や睡眠を十分にとり、元気にすごしていきましょう。

歯と口の健康のためにできること

健康な歯のためには「**歯磨き**」「**唾液**」「**歯医者さんの力**」が大切です。

- **「歯磨き」 仕上げ磨きのコツ** 乳歯の生えてくる頃歯磨きをはじめましょう。

歯ブラシは鉛筆と同じようにもち、毛先が広がらない程度の軽い力で優しく動かす。

歯は1~2本ずつ、ちょこちょこ動かして磨く。

上の前歯を一番先にみがきましょう。特にむし歯になりやすい部分です。

奥歯の溝、歯と歯茎の間、歯の裏は磨き残しが多い部分。意識して磨きましょう。

仕上げ磨きは10歳頃までしましょう

- **「唾液はすごい」** 唾液にはとても多くの機能があります。

- ・消化作用 **食べ物の消化を助ける** ・自浄作用 **汚れを洗い流す働き**
- ・抗菌作用 **細菌の繁殖を抑える働き** ・再石灰化作用 **むし歯を防ぐ働き**
- ・口の中を中性に保とうとする作用 **むし歯は歯を溶かそうと酸をつくるため、唾液が多い方がむし歯になりにくいとされています。**

唾液は噛めば噛むほど分泌されます。よく噛んで食べましょう。

- **「定期的に歯医者さんへ」**

定期的なクリーニング(歯石除去など)で歯や口の病気を予防しましょう。

むし歯を早くみつけ、ひどくなる前に治療しましょう。



屋外でのこどもの事故

先日交通安全教室がありました。事故がおきないために、大人ができる予防をしましょう。たとえば…

・自転車はヘルメットを着用する。**子どもを乗せたままにして離れない。園で離れている方がみうけられます。**

風や体勢等で自転車ごと子どもが倒れる恐れがあります。

・車はチャイルドシートを着用する。駐車場では手と目を離さない。駐車場で車とぶつかってしまった子がいます。

・道路では子どもと手をつなぐ。

・水遊び中は浅い水でも溺れる可能性があるため、必ずそばにいる。水が5cmでもあれば溺れることがあります。

*** こども家庭庁の「事故防止ハンドブック」に起こりやすい事故が載っています。参考になさってください。**

健診のお知らせ

○歯科健診

6月12日(水)9時45分から

なるべく休まないで受けましょう。気になることがありましたら担任までお伝えください。

5月園内の健康状況について

突発性発疹 1名

溶連菌感染症 1名

他に風邪との診断でしたが、発熱と咳が目立つお子さんが複数名いました。