



ほけんだより

令和4年6月

6月4日～歯と口の健康習慣！

赤ちゃんには、7～8か月の頃から徐々に。かわいらしい前歯が生えてきます。その後3歳頃までに20本の乳歯が生えてきます。乳歯は柔らかく虫歯になりやすいためしっかり守ってあげましょう。

歯みがきで虫歯を防ぐ！ 歯みがきを好きになる3つのポイント

ポイント1 好きな歯ブラシを使わせる

子どもが選んだ歯ブラシのほうが、楽しく、自分で進んで歯みがきできます。仕上げみがき用には、本人が使うものとは別に、サイズや年齢に合ったものを選びましょう。

ポイント2 やさしく見守る

歯みがきタイムは、食後の忙しい時間帯なので、つい「早く！」「ちゃんとみがいて！」などと言いがち。でも、子どもは楽しいほうが取り組みやすいもの。やさしい気持ちで見守ってください。

仕上げみがきは小学校3年生くらいまで続けるのがベスト。それまでに習慣づけたいですね。



ポイント3 仕上げみがきは痛くしない

歯を強くみがいたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げみがきをいやがるようになってしまいます。手の甲に歯ブラシを当ててこすったときに、毛先が広がらない程度の力加減を目安に、やさしくていねいにみがいてあげましょう。

実験！ 歯が溶けるって？

歯が溶けて虫歯になると言われても、子どもにはピンとこないかもしれません。乳歯が抜けたときに、その歯をお酢につけてお子さんと一っしょに観察してみましょう。1日ほどで歯の表面がポロポロと溶けていくのが見られます。

ものを食べるのに欠かせない「歯」。乳歯が虫歯で抜けてしまうと、食べることに支障が出るため、体の成長にも影響します。

小さいころから歯みがきの習慣をつけて、歯を守りましょう。

6月に歯磨きチェック表を配布します。お家で歯磨きができれば、

お子さんと一緒に色を塗ってみて下さいね😊



6/27(月)はプール開きです 事前に確認をお願いします☆

- ◎水着、タオル、下着に名前を書いて下さい
- ◎耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう
また、治療中の病気などがあれば、事前にお知らせください
- ◎爪を切りましょう。長いと怪我の原因になります

こんな時はプールに入れません

- ・熱がある、または前日に熱があった
- ・鼻水がでている
- ・喉が痛い、腫れている
- ・目が充血している
- ・普段より目やにが多い
- ・耳の痛みをうったえる、耳だれがでている



気持ちよく過ごす

服のポイント

上着は重ね着で

気温差の大きい時期は、厚手のものを着せるより、長そでシャツの上に、半そでシャツやベストを重ね着するほうが調節しやすく、快適に過ごせます。

タイツは避けて！

手や足先は体温調節を担っていて、汗をたくさんかきます。園では、タイツは避けてください。

着替えには長そでと半そでを

気温やその日の活動に合わせて衣類を選べるよう、園の着替えには長そでと半そでの両方の衣類を用意してください。

春先から梅雨の時期は、暑いくらいの日があれば、肌寒く感じる日もあり、朝と日中の気温差が大きい日がしばしばあります。

寒いと風邪をひきそうで心配になりますが、子どもは体を動かすとすぐに暑がるもの。

園には、重ね着ができ、こまめに調節できるものを用意してください。

