

ほけんだより



令和6年6月
こでまり保育園
～第3号～

梅雨の季節となり、湿度も高く暑くなったり、肌寒くなったりと体調を崩しやすい時期となりました。発汗が多くなったり、疲れやすかったりと、子どもたちにとっても不快感を感じることも多い季節です。小まめな水分補給や室内の温度・湿度調整、衣服の調整にも気を配り、健康、衛生面に気をつけて気持ちよく過ごせるように心がけていきたいですね。また、睡眠と栄養をしっかりと摂って、これからやってくる暑い夏に向けて体調を整えていきましょう。プールが始まる前に、水いぼ・とびひなどの皮膚トラブルがあるお友達は早めに治療をしておいてください。

◎虫歯を予防しよう◎

6月4日は「虫歯予防デー」です。ジュースや乳酸菌飲料を頻回に飲んだり、食事やおやつの時間を決めずにだらだら食べをしていると虫歯になりやすい環境を作ってしまいます。虫歯を予防するには歯みがきが1番効果的です。毎日お忙しいと思いますが、1日1回は保護者の方による仕上げみがきをお願いします。

★7～8ヶ月頃(生え始めの時期)

水をつけたガーゼを指にまいて歯の表面の汚れを拭き取りましょう。小さい頃から口に親の手を入れる習慣をつけると歯みがき嫌いの予防にもつながります。

★1歳頃(何本か生えてきた時期)

少なくとも1日1回は、小さな柔らかい歯ブラシで歯を軽くこすって汚れを取ってあげましょう。また、歯ブラシが上唇の裏側(上唇小帯)にあたると痛いので、上前歯をみがくときは当たらないように注意しましょう。

★2～3歳頃

そろそろ自分で歯ブラシを持ってみがく練習を始めましょう。歯みがきの絵本などを使って歯みがきを習慣にしていきましょう。まだ、上手にはみがけないので、必ず仕上げみがきをしてあげましょう。

★5歳すぎ

ひとりでみがけるようになってきます。毎食後の習慣をつけていきましょう。まだ仕上げみがきは必要なので小学生ぐらいまではきちんとみがけているか確認してあげてください。

≪歯みがきイヤイヤの場合は… こんなことを試してみよう≫

◎子どもに手鏡を持たせ、何をしているのか見せると、不安の軽減になってきます。

◎数を数えたり、決まった歌を歌うと、子どもに歯みがきの終わりがわかりやすくなります。



梅雨時期の注意点

☆食中毒…食中毒は6月から9月にかけて多く発生します。食べ物は常温で保管ではなく、冷蔵庫などに入れて菌の増殖を防ぎましょう。また、お弁当には十分に加熱した物を入れるようにしましょう。

☆事故…雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨ですべりやすく、転びやすくなるので注意してください。

☆かぜ…蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなることがあります。汗をかいたらこまめに着替え、上着などで体温調節を行うようにしましょう。