



ほけんだより 6月号

令和3年年6月1日
さつき認定こども園
看護師 平田

あじさいがきれいに咲く季節となりました。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。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

虫歯予防デー (6/4~6/10)

先日行われた歯科健診の結果、むし歯あり、といわれた園児が数名います。
歯の健康の為、歯科受診はむし歯になってからではなく、定期的を受診しましょう。むし歯治療で初めて受診すると、歯科受診=「痛いことをするところ」と認識して受診自体も嫌がってしまいむし歯の治療が進まなくなることもあります。

歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
 - 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
 - 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
 - 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
 - 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。
- 虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！



梅雨の時期の注意点

■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。お弁当には十分に加熱した物を入れてください。

■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、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意してください。

■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えてますが、汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしてください。

歯磨きの7つの目的と意味

- ① 口の中のばい菌を取り除いて、虫歯や歯茎の病気を防ぎます。
- ② 歯ブラシを口に入れたり他人に口を触られたりすることで口の緊張や過敏が取り除かれます。
- ③ 食べたらずくという生活習慣を身につけます。
- ④ 手や指を使った細かな運動を学びます。
- ⑤ 鏡に映った自分の顔、目、口の位置を覚えボディイメージの育成につながります。
- ⑥ 歯ブラシをつかみ、口に入れるという動作で手と口の協調性、体感感覚を育みます。
- ⑦ 歯磨きをがんばれたことをほめられ、自信がつきます

