



6月ほけんだよ!



認定こども園
あゆのさと
看護師 石黒治美
2022.06.01

子ども達もだいが保育園生活に慣れてきたようで、ニコニコ笑顔で元気におともだちと遊ぶ姿は楽しそうです。しかし、これからの梅雨の時期になると、温度や湿度も高くなり、天気とともに 体調も不安定になりやすいです。過ごしやすい環境づくりに配慮し、毎日の子供の様子の変化に気を配っていきましょう。今月は歯と口の健康週間もありますので、かむことについてお知らせいたします。

「かむ」といいこと!

- ① あごを発達させる
- ② だ液の分泌がふえる
- ③ 食べすぎを防ぐ
- ④ 脳を発達させる
- ⑤ 気持ちを落ち着かせ
集中力を高める
- ⑥ 表情が豊かになる



歯と口の健康週間 6月4日～10日

「かむ力。かむことの大切さ。」

かむことは、生きてくための大事な行為。最近では、食生活の変化から、軟らかい物を食べるが多くなったため、子どものかむ力が弱くなっています。子どもの心身の発達のためにも、とても重要なかむことの利点を見直していきましょう。

●かむ力をしっかり育てるために●

ある程度かみごたえのある物を意識的にとったり、食物の大きさを工夫したり、ひと口で口に入れずに噛みちぎる練習をすることも効果的です。

●食べる姿勢も大切●

大事なものは、足がしっかり床に着いていること。足がぶらぶらしていると、しっかり噛むことができません。食べるときの姿勢の悪さは、歯並びの悪さにもつながります。

5月の内科健診にご協力いただき、ありがとうございました。全員異常なしでした。

虫刺されや日焼けの予防についてのお願い

外遊びや水遊びが楽しい季節です。しかし、強い日差しや虫刺されが、気になる季節でもあります。最近では、いろいろな日焼け止めや虫よけの薬が出ています。薬によっては アレルギーが出るものもあり、園児 1 人 1 人への対応は難しいため、市販の虫よけスプレーや日焼け止めの薬は、個別にお預かりする事ができません。お子さんの虫刺されや日焼けが気になる方は登園前に家で薬を塗ったり、UVカット加工した衣類、プール時はラッシュガードの着用などで工夫して対応してもらえると助かります。腕にする虫よけリングや首にかけるタイプの物は、ひっかかると事故につながるため、園での使用はやめてください。園では、外遊びの時などに市販の虫よけスプレーを使用します。使用が気になる方や皮膚疾患があり、病院にかかっている方で、虫刺されや日焼けへの対応を医師に指示されている場合には、職員にご相談ください。保護者の方々のご理解とご協力をお願いします。

歯科検診

全園児対象

嘱託医 遠藤歯科医院

6月30日(木)9:00～

- ・ 年長児から開始します。
- ・ ひまわり組は 8:45 までに登園して下さい。
- ・ 他の学年も早めの登園にご協力ください。
- ・ 当日の朝は、しっかりと歯磨きをして 口の中をキレイにしてください。
- ・ 歯科健診で質問のある方は、5月に配布した質問票に記入し、前日の朝までに提出してください。