



# ほけんだより



認定こども園  
あゆのさと  
看護師 雨宮・石黒  
2023.06.01

子どもたちもだいがこども園の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、毎日の子ども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。

## 歯と口の健康週間 6月4日～10日

**「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



### 「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●

よく噛むように声かけをしたり、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、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。

### 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が、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ことができません。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、水遊び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などは、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。園でも、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。

4月の内科健診にはじまり、尿検査、歯科健診と、ご協力いただき、ありがとうございました。内科健診と尿検査については、所見のある方には個別にお知らせしています。担任より連絡のない方は異常なしです。

5/18 歯科健診の結果は、個々に配布しました。

\*\*\*\*\*

**後期の健診について**

内科健診 10月23日(月)

歯科健診 11月16日(木)

他、5歳児検診、年長児の就学前検診、フッ素塗布等を実施予定です。