

ほけんだより 6月

社会福祉法人 智雲山福祉会 こがね保育園 令和 2年 5月 29日発行



気温が上がり、半袖で登園する元気な子どもたちの姿が目立つようになってきました。6月は雨の多い季節になります。温度・湿度と共に高くなり、体調を崩しやすくなります。登園前には、毎日の子どもの健康観察を行い、その日の体調に合わせた服装や食事を心がけるようお願いいたします。

歯科検診を実施しました。



待ち方上手!



歯科検診の結果、むし歯や歯肉炎などがあつた場合は、早めに治療しましょう。また、「磨き残しがあります」にO印があつた場合は、お家での歯磨きの様子も気を付けて見てあげてください。

6月4日～10日は歯と口の健康習慣 口腔環境をしっかりと整えましょう



6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。歯と口の健康を守るためには、むし歯や歯周病を予防することが大切です。幼児のうちから、正しい歯磨きの習慣を身に付けられるように、また、よい習慣がつくように心がけて下さい。

大切なお子さんの歯のためにご家族へのお願い

子どもの歯(乳歯)の働き・・・

- ★食べ物を噛む
- ★発音を助ける
- ★顔の形を整え、顎の発育を助ける
- ★永久歯が正しい位置に生えてくる目印になる

乳歯は、生後6ヶ月頃から生え始め、2歳半～3歳頃までに20本の歯が生えそろいます。永久歯は、5～6歳頃から生え始め、13歳頃に親知らずを除く28本が生えそろいます。自分で歯の汚れを落とせるようになる小学3年生頃までは大人の仕上げ磨きをよろしくお願いします。

ポイント

歯磨き



正しい歯磨きは、幼児期にしっかり身に着けたい習慣です。4・5歳になると自分で磨くようになりますが、子どもだけでは磨き残しも多く見られます。歯と口の健康を守るためには、保護者の仕上げ磨きが必要です。睡眠中は、だ液が少なくなるため、特に寝る前は保護者が仕上げ磨きをするようにしてください。

ポイント

よく噛んで食べる



食べ物をよく噛んで食べると、だ液がたくさん出てきます。だ液が出ることによって、食べ物の味がよくわかるようになり、消化吸収を助け、むし歯の予防にもなります。また、しっかり噛んで食べると満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防ぐことにもつながります。

イオン飲料とむし歯



乳幼児に、日常的にイオン飲料を与えることによるむし歯が問題になっています。イオン飲料はpH3.6～4.6と低い値です。pH5.4以下ではエナメル質の脱灰が起こり、むし歯になりやすいといわれています。イオン飲料は、下痢や脱水などの際の水分補給として使用するようにし、普段の水分補給は、水や麦茶にしましょう。



親子で一緒に歯磨き



今月は子どもたちの健康と成長を願って、親子で一緒に歯磨きカレンダーを作成しました。カレンダーを上手に活用して規則正しく過ごせると良いですね。親子で確認し、是非一緒に取り組んでみて下さい。保護者の方には大変お忙しい中とは思いますがよろしくお願いします。

☆ 期間: 6月1日(月)～30日(火)

- ①朝・昼・夜、歯磨きをしたら色塗りをしましょう。
- ② 月末メッセージをお願いします。



歯ブラシ交換の時期になりました。休日の間に準備をして頂き、6月1日(月)に持たせて下さい。よろしくお願いします。

新型コロナウイルス感染症に関する取り組みについて

緊急事態宣言が解除されました。「密閉」「密集」「密接」の三つの密のある場所をできるだけ避け、第2波を発生させないように今後も自身の取り組みが必要です。規則正しい生活習慣等を心がけ心身の健康管理に努めて下さい。

マスク着用について・・・ これからの季節、マスクの中では熱が逃げず熱中症の危険が高く、2歳未満の子どもさんについては窒息のおそれもあるとの報道もありました。よって、6月1日保育園でのマスク着用を解除します。(ご家庭で必要とされる場合は着用されてもよろしいです)



くっつかないモン
#KeepDistance



手を洗うモン
#WashHands



換気をするモン
#OpenWindow