

ほけんだより ～ラポール～ 6月号

るんびに一保育園

梅雨の季節になりました。この時期は、じめじめと蒸し暑い日もあれば、ひんやりと肌寒い日もあり、天気や気温の変化で体調を崩しやすくなります。服装で調節、こまめな水分補給や十分な睡眠など、いつも以上に体調管理に気をつけて、元気に過ごせるようにしましょう。



6月4日～10日は

「**歯と口の健康週間**」です！



7～8か月ごろにかわいらしい前歯が生えてきてから、3歳ごろには20本の乳歯が生えそろう。乳歯はやわらかく、むし歯になりやすいため、健康な歯を保つためには**歯みがき**が大切です。

「食べたらみがく」を基本に、特に3・4・5歳児は、ご家庭でも歯をみがく習慣をつけていきましょう。

むし歯予防
のポイント

- 「食べたらみがく」を習慣に。就寝前は念入りに！
- バランスのよい食事をよくかんで食べる！
- だらだら食い・飲みをやめて時間を決める！

仕上げみがきを習慣に

＊子どもが自分でしっかりみがけるようになるのは9歳くらいです。それまでは大人の仕上げみがきが必要です。特に5歳から9歳くらいは歯の交換が活発でむし歯もできやすいので、大人がしっかり口の中を観察してあげましょう。

＊仕上げみがきをする際は、歯ブラシは鉛筆と同じように持ち、軽い力でこきざみに動かします。みがき残しやすい場所（奥歯のみぞ、歯と歯ぐきの間、歯の裏）を意識してみがきましょう。

★手の甲に歯ブラシを当ててこすったときに、
毛先が広がらない程度の力加減がポイント！



歯みがき中の事故に注意！

自分で歯ブラシを持ってみがくようになると、注意したいのが歯みがき中の事故です。歯みがきをする場所を決めたり、“ながら歯みがき”（歩きながら、友達とふざけながら…）をしないよう約束して、事故を防ぎましょう。

熱中症対策の

スポーツドリンクにご注意を！

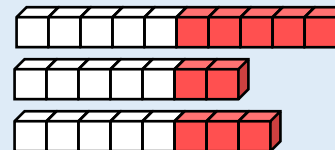
乳幼児の体の水分の割合は、体重の70～80%といわれています。汗をかくことで体温を下げているので、その分こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適している飲み物は水または麦茶です。イオン飲料やジュースは糖分が多く、満腹感もあるため、飲みすぎによるむし歯や、食事が食べられなくなる原因にもなるので注意しましょう。

★500ml ペットボトルに入っている砂糖の量は？

ポカリスエット …… 角砂糖約10個分

アクエリアス …… 角砂糖約7個分

いろはす(味付き)… 角砂糖約8個分



味付きの水にも砂糖が
意外と入っています！



どうする？ 乳歯の応急処置

はしゃいでうっかり乳歯が折れてしまった！

そんなときは…

- ① 血液を飲み込まないように、ガーゼ等で抜けた歯の部分を**圧迫止血**
- ② 血が止まったら、**うがい**で口の中をきれいに！
- ③ 折れた歯を牛乳に漬ける
- ④ 永久歯の生え方に影響があるかもしれないので、牛乳に漬けた歯を持って歯医者さんへ！



梅雨入り間近の時期になりました。雨がずっと気分がどうしても沈みがちですが、しとしとと降る雨の音、アマガエルの鳴き声、葉っぱの上をキラキラッと光る雨のしずく…など、雨の日ならではの楽しみをお子さんと一緒に見つけたり、感じたりして、気分はカラッと晴れやかに過ごしていきましょう！

