

# ほけんだより ~ラポール~ 6月号 るんびに一保育園 子ども未来部幼児

梅雨入り間近の時期になりました。雨が続く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、気持ちはカラッと晴れやかに過ごしたいものですね。



## 歯を大切に

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」


乳歯は“むし歯になりやすく進行も早い”と言われています。予防のためには、**歯みがきの習慣**が大切です。朝食後の歯みがきはできていますか？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。そして、就寝前の歯みがきは特に念入りに行いましょう。

むし歯の  
予防には

 よく噛んで食べる

 「ダラダラ食べ」をしない

 砂糖量の少ないものを食べる

 フッ素などで歯を強くする といったことも大切です。



## 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った子どもで注意したいのが、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、テレビを見ながら…）をしないよう約束をしたりして、子どもの事故を防ぎましょう。**

## 歯っぴー・バースデー検診

誕生月にかかりつけ歯科医院へ

毎日きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあったりして歯と歯の間の汚れまできれいに取り除くことは容易ではありません。

彦根歯科医師会ではセルフケアにプラスして歯の定期健診を受けることをおすすめしています。



## 仕上げみがきが大切です！！

\*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、歯ブラシを歯と歯ぐきの間の歯周ポケットに当たるようにして、軽い力でこきざみに動かします。みがき残しやすい場所（奥歯のかみ合わせ面の溝など）を重点的に行いましょう。



## 熱中症に気を付けましょう

### ◆ 梅雨の晴れ間に注意 ◆

熱中症は曇りや雨が多い梅雨ときでも注意が必要です。いったん雨が止んで晴れ間がのぞくと一気に気温が上がり、湿度も高く、体もまだ暑さに慣れていないことから熱中症が起りやすい状況にあります。

睡眠や食事などで体調を整えておくことや運動や入浴で汗をかいて体を暑さに少しずつ慣れさせる（暑熱順化）ことなどを行って、本格的な猛暑を迎える前に備えましょう。

### ◆ 水分補給について ◆

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ますので、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ります。

