

6月 ほけんだより

2025年
6月発行

雨の日が少しずつ増え、もうそろそろ梅雨入りですね。気温・湿度ともに高くなり、天気が変わりやすいこの時期は体調を崩しやすい時期でもあります。まだ、夏日の日も多いので熱中症にも注意です。散歩時には水分補給をしながら予防に努めていきたいと思います。ご家庭でも朝、お味噌汁を飲んでくるなど水分・塩分がとれる工夫をしてみましょう。



**むしば は食べ方で
ふせこう！**

6月4日～10日歯と口の健康習慣です。歯磨きや日ごろの生活を振り返るいいチャンスです。「甘いものを食べると虫歯になる」と言われますが、実は問題なのは食べ方です。食べ方を見直して虫歯を防ぎましょう。

こんな食べ方がむしばのもと

だらだら食べる

遊びながら食べたり、アメなど長い時間口の中にお菓子が入っていると、口の中に汚れが残り虫歯をまねきやすくなります。

柔らかいものばかり食べる

唾液には虫歯を予防する働きがあります。柔らかいものばかりを食べていると、あまりかまないため、唾液が出ず歯に汚れがこびりついて虫歯の原因になってしまうことも。

子どもと上手に歯磨きをするポイント

ポイント① 好きな歯ブラシを使う

子どもが選んだ歯ブラシの方が、楽しく自分で進んで歯磨きができます。仕上げ歯磨き用には、サイズ・年齢に合ったものを選びましょう。

ポイント② やさしく見守る

歯磨きタイムは、食後の忙しい時間帯なので、つい「早く！」「ちゃんと磨いて！」などと言いがち。でも、子どもは楽しい方が取り組みやすいもの。優しい気持ちで見守ってください。

ポイント③ 仕上げみがきは痛くない

歯を強くみがいたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げみがきを嫌がるように。手の甲に歯ブラシを当ててこすったとき、毛先が広がらない程度の力加減を目安に、優しく丁寧にみがいてあげましょう。

虫歯を防ぐ食べ方をしよう！

おやつ時間を決めよう

時間を決めて食べましょう。甘いものを食べてもそのあと歯みがきや口をすすぐことをしっかりしましょう。

良くかんで食べよう

良くかんで食べると唾液がたくさん出ます。「よくかんで」と言っても子供にはわかりにくいので、野菜や海藻・キノコ類などのかみごたえのある食材を取り入れてみましょう。



水遊び・プールが始まります



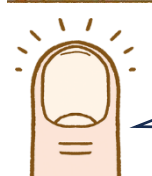
子どもたちの大好きな夏がやってきます。園では安全に配慮しながらプール・水遊びを始めます。

水遊びは意外に体力を消耗するため、夜は早めに寝かせるなど疲れを残さないようお願いいたします。

園でも子供たちの体調を見ていきますが、朝、体調の悪い時は職員にお伝えください。子どもたちが安全に水遊びを楽しめるようご協力よろしくお願いいたします。



ごはんを食べない・機嫌が悪いなどいつもと様子が違うときはお知らせください。



ケガを予防するため爪は短く切ってください。