



6月ほけんだよ!



令和4年6月1日
小佐野保育園
看護師 佐々

梅雨の季節になりました。湿度、温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。

過ごしやすい環境作りに配慮し、毎日のお子さまの様子の変化に気を配っていきましょう。

6月4日～
歯と口の健康習慣です!



歯みがきで虫歯を防ぐ!
歯みがきを好きになる 3つのポイント

ポイント1 好きな歯ブラシを使わせる

子どもが選んだ歯ブラシのほうが、楽しく、自分で進んで歯みがきできます。仕上げみがき用には、本人が使うものとは別に、サイズや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

歯みがきタイムは、食後の忙しい時間帯なので、つい「早く!」「ちゃんとみがいて!」などと言いがち。でも、子どもは楽しいほうが取り組みやすいもの。やさしい気持ちで見守ってください。

仕上げみがきは小学校3年生くらいまで続けるのがベスト。それまでに習慣づけたいですね。



歯科健診は6月23日(木)です。
健診で“虫歯あり”の結果が出たお子さんは、治療することをお勧めします!

ポイント3 仕上げみがきは痛くしない

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いやがるようになってしまいます。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を目安に、やさしくていねいにみがいてあげましょう。

実験! 歯が溶けるって?

歯が溶けて虫歯になると言われても、子どもにはピンとこないかもしれません。乳歯が抜けたときに、その歯をお酢につけてお子さんといっしょに観察してみましょう。1日ほどで歯の表面がボロボロと溶けていくのが見られます。

雨の日の身支度、 ここをチェック

雨の日は視界が悪くて交通事故の危険があります。子どもが動きやすく、扱いやすい雨具を選んでください。

また、いつもより時間に余裕をもつと安心です。

レインコートは……

手が自由に動かせるよう、そでが長すぎないものを。

長靴は……

大きすぎると脱げやすく、重いと動きにくいので、軽くてぴったりなのがよいでしょう。



傘は

- 先端がとがっていないものを。
- 体に合った大きさのものを。就学前で45cmくらいが適切なので、1～3歳ごろはもう一回り小さいほうが扱いやすいでしょう。
- 持ち手はデザインより持ちやすさを重視します。大きすぎる、細すぎるものは避けて。

雨具は目立つ色で、軽く、動きやすいものがおすすめです。

