

ほけんだより



令和6年 6月

あおばこども園

梅雨の季節がやって来ました。憂鬱になりやすい雨の時期も、かえるやだんご虫を見つけたり、雨上がりの水たまりを喜んだり子どもたちと一緒に楽しいことを見つけていきたいですね。

この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しやすいです。バランスのよい食事や睡眠をしっかり取り、元気に過ごしていきましょう。



歯を大切にしましょう！



虫歯予防のためには、歯磨きが大切です。特に乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いと言われています。朝食後、就寝前などに歯磨きの習慣がつくようにしていきましょう。また、子どもたちが歯磨きをした後は仕上げ磨きを行い、虫歯を予防しましょう。保護者の方が仕上げ磨きをしてあげることはスキンシップにもなり、子どもたちにとっても嬉しい時間になりますよ。

歯磨きのポイント



- ・小さめの歯ブラシを使いましょう。
- ・磨く面に直角にブラシを当て、柔らかい力で磨きます。
- ・奥歯の溝、歯と歯茎の間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧に磨きます。
- ・一本一本磨くつもりで行いましょう。



虫歯予防の4つのポイント

- ・食べたら磨く習慣をつける。
- ・栄養バランスのよい食事をする。
- ・規則正しい生活習慣を身に付ける。
- ・定期的に歯医者で、歯の状態を見てもらったり虫歯予防のフッ素を行う。

梅雨の時期の注意点

◆思わぬ事故に気をつけましょう

雨の日は傘をさすことで、視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなります。登降園の際は、子どもたちの安全に十分気を付けて下さい。

◆気温差に注意しましょう

蒸し暑さから汗をかくことが増えてますが、朝夕は気温が下がり寒くなることがあります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行いましょう。咳や鼻水が続く時には、早めの受診をお願いします。

【お願い】薬は朝・夕でお願いします。

