

2021年6月10日



ほけんだより

チャイルドハウスこども園

今年は例年になく早い梅雨入りとなりました。雨が続くと憂鬱・・・と思われがちですが、きれいなアジサイの花やカタツムリを見つけたり、カエルの合唱や雨あがりのキラキラした水たまりなど、この時期ならではの素敵なものを見つけて楽しみたいですね。

この時期は蒸し暑かったり、急に温度が下がって肌寒く感じる日もあり、体調を崩しやすいです。健康面にはいつも以上に気を配りたいものです。



元気っ教室の様子

2歳児：「内科健診ってどんなことをするの?」「歯科検診ってどんなことをするの?」

5月・6月は内科健診、歯科検診がありました。普段と違う雰囲気戸惑ったり、病院の先生を見ると不安から、緊張してしまいます。事前に、内科健診や歯科検診で、どんな道具を使い、どんなことをするのかを知り、当日の緊張や不安を和らげるよう『元気っ教室』を行いました。



聴診器で、胸とお腹をポンポン♪
上手にもももし出来そうです☆彡

手鏡や口腔鏡を使って、お口チェック!!
白い歯、一杯見えたかな?

5月の健康状況

目立った病気の流行はありませんが、5月中旬以降、3歳児クラスで熱での欠席するお子さんや早退するお子さんが増えていました。症状が落ち着いた後、1~2日家庭で様子を見て下さっていたこともあり、クラス内で病気が広がることなく、過ごさせています。

6月の保健行事 身体計測

- 17日(木) 4歳児
- 18日(金) 3歳児
- 21日(月) 5歳児
- 22日(火) 0~2歳児





6/4~6/10は『歯と口の健康週間』です

心と身体の健康のために・・・『よく噛むことの大切さ』

●まずは、お子さんの食べ方チェック！！

こんな食べ方していませんか？？

- ・固い物を嫌がる
- ・いつまでも口の中に食べ物があって飲み込まない
- ・口を開けて食べている
- ・食べ物を飲み物で流し込んでいる
- ・前歯をうまく使えていない

お子さんにこんな事していませんか？？

- ・つつい何でも一口サイズにしてあげる
- ・好きなものばかりの献立、軟らかいものばかりの献立
- ・『早くたべなさい！』とせかしてばかり

お家での様子、お子さんの食べ方を見て気づくことが大切です。そして、簡単な練習や生活習慣の見直しをしていきましょう。

●よく噛んで食べることは、下記のような健康維持に大きな効果があります

- ・脳の血流が増し、脳細胞が活性化する（記憶力が高まる）
- ・食べ物の消化を助ける
- ・顔の形が整い、歯並びを良くする
- ・歯肉炎を予防する
- ・歯茎の血行を良くする
- ・唾液の分泌が良くなる…唾液には、歯に付いた食べかすや歯垢を洗い流す作用や、口の中の細菌の増殖を抑えるなど様々な効果があります。



●よく噛むために・・・かむ力を育てよう！

*食事に興味を持たせよう

食材に触れてみる、「どんな音がするかな？」と声をかけながら食べた時の音を聞いてみるなど、まず食に興味を持ってもらうことから意識してみましよう。

*楽しく食事しながら噛む習慣

「よく噛んで！」ばかりでなく、楽しく会話をしながら、お家の方も、もぐもぐ噛んでいるところを見せる、どちらがたくさん噛めるか競争するなど、食事しながら噛むことを意識してみましよう。



虫歯を防ぎ、歯並びを良くすることは、健康な永久歯の発達にも大きく影響します。

お子さんの成長段階に合わせ、しっかり噛めるよう練習しましょう。