



2024年6月10日

チャイルドハウスこども園

初夏の爽やかな風が心地よい季節となりました。6月と言えば梅雨ですね、雨の日の自然は、新しい発見がいっぱいです。この時期ならではの経験を大切にしていきたいと思います。そのためには健康第一です。体調を整えていきましょう。

歯を見せて 笑える今を 未来にも 6月4日～10日 歯と口の衛生週間

ものを食べるのに欠かせない『歯』。乳歯が虫歯になると 食べることに支障が出るため体の成長にも影響します。小さい頃から歯を守る習慣をつけて、歯を守りましょう。

★虫歯はこうやってできる！★

糖分をもとにプラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が増殖。ネバネバした歯垢（プラーク）を作ります。



酸が歯を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、歯に穴が開いて虫歯となる。



虫歯菌が酸をだす

プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を作り出します

★歯磨きで虫歯をふせぐ！ 歯磨きが好きになる3つのポイント

① 好きな歯ブラシを使う

お子さんが選んだものや好きなキャラクターのものだと楽しく進んで歯磨きができますよね。仕上げ磨き用は、お子さんのサイズに合った別のものを使いましょう。



② やさしく見守る

食後の歯磨きタイムは、何かと忙しい時間…「早く！」「ちゃんと磨いて！」と声をかけがちです。楽しいほうがお子さんも取り組みやすいはず。やさしく見守ってあげましょう。

③ 仕上げ磨きは痛くしないで

仕上げ磨きに力が入りすぎたり、歯茎や粘膜に歯ブラシが強くと当たると、痛くて仕上げ磨きが嫌になってしまいます。やさしく、丁寧にあげましょう。仕上げ磨きは小学校 3 年生くらいまで続けてあげましょう。



★食べ方で虫歯をふせぐ！★

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です

やわらかいものばかり食べる

唾液には口の中をきれいにして歯を守る働きがあります。やわらかいものだとあまりかまないで、唾液が出ません。また歯にこびりつきやすくなり虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう！

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。



しっかり噛んで食べる

よく噛むと唾液がよく出ます。「よく噛んで」と言うだけでは分かりにくいので、野菜類、海藻類、キノコ類など噛み応えのある食材を、様子をみながら取り入れてみましょう。



元気っ教室 みつばち組『内科健診って何するの？』

初めての元気っ教室は、内科健診についてのお話でした。数人のお友達に協力してもらい、お医者さんごっこを通してどんなことをするのかを体験しました✨

- ① 聴診器で体の音を聞きます ② お腹の状態を確認します ③ 口を大きく開けてのどがきれいか診ます。



事前の練習の成果で、内科健診も落ち着いて受ける事が出来ました♡

6月の保健行事

身体計測

20日(木)	5歳児
21日(金)	1・2歳児
24日(月)	3歳児
25日(火)	4歳児



健康状況



ほとんどのお子さんが元気に登園されています。しかし、中には発熱でのお休みや胃腸症状(気持ち悪さ・嘔吐・下痢)といった症状で受診するお子さんがおられました。

この時期は気温の変化が大きいため、体調管理には十分気を付けましょう。