



ほけんだより

2015年 6月1日 りすのき保育園 NO.3

梅雨というと、アジサイをイメージする人もいるのではないかと思います。アジサイは土の性質で、花の色が赤や青になるそうです。アジサイの花を見た時に、また違った見方が出来て、お子さんとの話も楽しくなりますね。雨のイメージが強く、気持ちもどんよりしてしまいがちですが、楽しい過ごし方をすると、気持ちも変わってきます。楽しんで梅雨を乗り切りましょう。

今月の予定

0歳児健診・幼児健康診断	16日(火)	13:30~15:00	大池先生に診ていただきます。
身体測定	18日(木)	全クラス	
保健指導	22日(月)	「水遊びのお約束」	

水遊び・プールの前の健康チェック

汗を沢山かく季節になりました。皮膚の清潔も日々の生活の中で気をつけたいと思います。

今月から「水遊び」や「プール」も始まります。水着の準備と一緒に、健康チェックもお願いいたします。

※目・耳・鼻・皮膚の治療をしている方は、プールに入れるか医師に相談して下さい。

集団で入るプールは、適量の塩素を使用しています。プールは控えるよう医師の指示が出た時は、お申し出ください。(くるみ・なつめの部屋では、個々のたらいに入るので、塩素は水道水に入っている程度で、新たに加えることはありません。) 心配な事がある時は、遠慮なくお申し出ください。

蚊の季節になりました

蚊に刺されると、“腫れてしまう”“じくじくして、とびひになってしまう”ということがあると思います。園では、先日パンフレットを配布いたしましたが、100%天然成分で肌にやさしい《虫よけスプレー》を必要に応じてつけています。また、虫よけシートを乳児園庭に、蚊連草は、玄関に置いて、虫よけ対策をしています。しかし、防ぎきれず刺されてしまうこともあります。やむおえず、刺されてしまった時は、すぐに石鹸で洗って、ムヒやレスタミンをつけています。

ご家庭によっては、虫よけスプレーや、ムヒ・レスタミンの使用を控えてほしいということもあるかと思うので、遠慮なくお申し出ください。

蚊に刺されると、ひどく腫れてしまうお子さんは、露出の少ない服装に替えて外に出るようにしていますので、ご用意をお願いいたします。それでも刺されてしまった時は、ご家庭でも薬を塗るなど、様子を見ていただきたいと思います。

6月4~10日は「歯と口の健康週間」です。

以前は、「虫歯予防デー」としていましたが、今は、「歯と口の健康週間」となりました。

- ・歯と口の健康について正しい知識を持って、日常生活に取り入れること。
- ・必要に応じて歯科の検診や指導を受けること。

歯や口の健康を守って、予防に努め、年をとってもずっと健康に過ごせる身体を作りましょう。



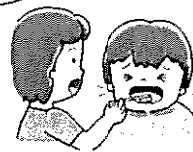
5月21日(水) 歯科健診があり、「歯並び」や「噛み合わせ」が少し心配なお子さまが増えているように思います。よくかむことは、顎の発育にとっても大切な事で、歯がきれいに並んで生えるためには必要な事です。また、噛むことで唾液が沢山出て、虫歯予防にもなります。

乳歯と乳歯の間に少し隙間があると、虫歯になりやすく、永久歯がスムーズに生えてきやすくてよいのです。歯科医の木村先生には、奥歯で硬いものをかむ練習をするように指導がありました。奥歯が生えてきたら、するめや昆布など、噛むだけでもいいそうです。セロリなど野菜をかじることもいい練習になるので、ぜひご家庭でもお試しください。

子どもが
仕上げみがきを
嫌がる時は？

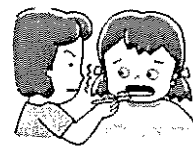
歯みがき自体を嫌いにさせない
ような工夫が必要です。

痛い？



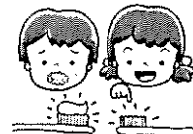
歯ブラシを強く押し当て
ないように注意。特に唇
と歯茎を齧る筋に毛先を
当てると痛がります。

怖い？



お母さんが真剣すぎる怖い
顔で磨くのはNG。優しく
声をかけて、コミュニ
ケーションの場として
楽しく。

気持ち
悪い？



はみがき粉は口の中が泡
だらけになるので嫌がる
子も。歯ブラシは子ども
の口にあった小さいもの
を使いましょう。

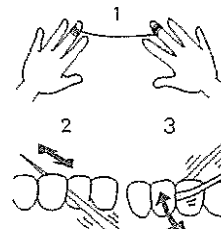
「デンタルフロス」使っていますか？

デンタルフロスは、1本の糸ではありません。歯と歯の間や、歯と歯ぐきの間にたまっている食べカスやプラーク(細菌のかたまり)をかきだしやすいように、約300本の細いナイロンをあわせてつくられています。デンタルフロスを使うと、目では見えない小さな細菌も落とすことができます。1日1回は、デンタルフロスを使って歯のそうじをするようにしましょう。



「デンタルフロス」の使い方

- ①約40cmにデンタルフロスを切り、左右の中指に2~3回しっかりと巻きましょう。
- ②デンタルフロスを細かく前後(左右)に動かしながら、歯と歯の間にゆっくりと入れていきます。無理におしこむと、歯ぐきが傷つくので注意しましょう。
- ③歯と歯の間にスッと入ったら、上下に2~3回やさしくこすり、食べカスやプラーク(白いネバネバ)をとりましょう。



今月も元気に過ごせますように。