



ほけんだより

2018年 6月 りすのき保育園 NO.3

梅雨入りしました。晴れの日が、一番待ち遠しい季節です。

こんな日は、雨だからこそ出来る事を考えてみましょう？

クッキングを家族で楽しんだり、粘土や工作など何かを作ってみたり、のんびり過ごす日があってもいいのではないのでしょうか。 晴れの日には無い、素敵な一日になると、また、楽しいですね。

今月の予定

0歳児健診	13日(水)	14:00~15:00	大池先生に診ていただきます。
身体測定	20日(水)	全クラス	
歯科健診	21日(木)	9:30~	全園児 木村先生に診ていただきます。
体の話	25日(月)	「水遊びのお約束」	

春の健康診断が終わりました。結果は健康カードでお知らせいたしました。お休みで受ける事が出来なかった方は、今月 13日(水)に行います。

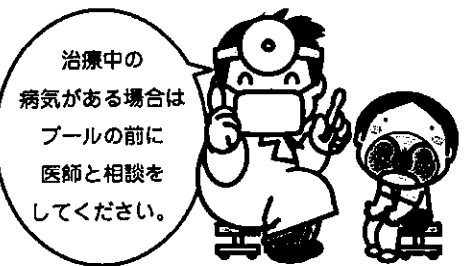
6月25日から、「水遊び」「プール」が始まります。

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。

(水遊びについて詳しくは、後日のお便りを配布いたします。)

集団で入るプールは、適量の塩素を使用しています。塩素は、体に影響の無い量ですので心配いりませんが、心配な方は、医師とご相談ください。

*塩素は、陽にあると消失してしまいます。そのため、入る時に適量を足しています。(南多摩保健所研修にて) ご心配な事がありましたら、いつでも声をかけてください。



治療中の病気になる場合はプールの前に医師と相談をしてください。

結膜炎・中耳炎・鼻炎・咽頭炎とびひ・アトピー性皮膚炎等の治療をしている方は、医師とご相談下さい。

蚊の季節になりました

園では、散歩や戸外で活動する時は、安心な成分の《虫よけスプレー》を必要に応じてつけています。園舎内でも、蚊対策もしていますが、防ぎきれず刺されてしまうこともあります。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、虫よけスプレーや薬の使用を控えてほしいという事もあるかと思しますので、遠慮なくお申し出ください。また、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、様子を見て対処してください。



りすのき保育園では、毎年、2回歯科健診を行っています。虫歯については勿論、歯並びや、噛み合わせ、発語についても丁寧にみてくださいます。虫歯のあるお子さんは毎年少なく、歯並び、歯の噛み合わせの異常などが多いです。スルメや煮干し、季節によっては干し芋など硬いものを、しっかりと奥歯を使って噛む事で、顎の発育を促し、歯並びもよくなります。歯は、食べる事や話す事に必要なものです。いつまでも失うことなく、大切にしてほしいと思います。

これって、なんで歯にいいの？

- ◇食物繊維が多い
 - よくかむので、歯の表面をきれいにします
 - ・干しいたけ
 - ・ごぼう
 - ・レタス
 - ・切干大根
 - ・きのこ類
- ◇噛みごたえがある
 - 歯ぐきに刺激を与えて、歯周病を予防します。だ液がよく出るので、口の中がきれいになります
 - ・さきいか
 - ・みりん干し
 - ・たくあん
 - ・フランスパン

カルシウムが多い
歯の質をよくします
・乳製品
・小魚
・大豆
・小松菜

カルシウムの吸収をよくするビタミンDも一緒にとろう！
ビタミンDが多いのは、魚介類やきのこ類

よく噛むために今日からできる工夫

よく噛んで食べると、唾液がたくさん出ます。唾液は消化吸収を助ける他、食べかすを洗い流してむし歯を防ぐ効果もあります。また、よく噛むと満腹感が得られるので食べ過ぎを防ぎ肥満予防にも効果的。そこで、よく噛むための、ちょっと一工夫。

- ・一気にたくさん口に入れない
- ・そしゃく中は一度箸を置いてみる
- ・飲み物で流し込まない

目指すは1口30回。いきなりは難しいという人は、いつも飲み込むタイミングで、あと5回プラスすることから始めよう。

先日どんぐりの部屋では、歯についてお話しをしました。生まれた時は、歯はまだ無いけど、大きくなると、少しずつ生えてくること。赤ちゃんの時に生えてきた歯は生え変わる事。砂糖は歯を溶かす事。等難しいと思いますが、よくお話しを聞いていました。

今月も元気に過ごせますように。