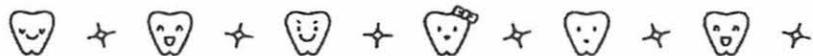


# ほけんだより 6月

太陽の子保育園平成27年6月

梅雨といえば、アジサイのイメージが強いですね。土の性質で花の色が青くなったり赤くなったりするという話を聞いて、小さい頃は、帰り道でよく違う色のアジサイを探したものです。

お母さんも子どもたちもふさぎ込みがちな季節ではありませんが、あかる元気に過ごしたいものです。



## そしやく

最近、かむ力(咀嚼力)が弱くなっているそうです。よくかむということは体にどんな影響を与えるのですか。

- 口の中がしぜんに清掃されます。
- あごがしぜんに衰えて、過食を防ぎます。
- 胃の負担も軽くなり、よく消化されます。
- 少ない量で、栄養素が十分体に吸収されます。
- 唾液がよく出て、唾液の消化酵素の分泌がよくなります。
- かみしめる力は意思力、判断力、辛抱強さなど精神面にもかかわってきます。
- あごやその筋肉を発達させ、頭部、顔面、あごの骨などを成長させます。
- 頭の働きをよくします。



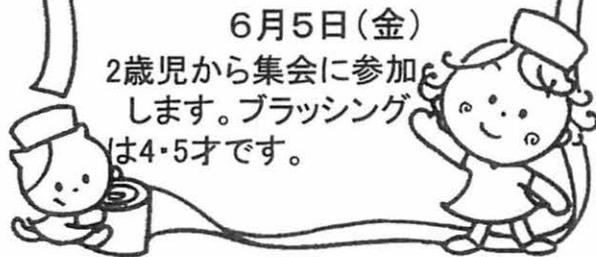
## 0歳児健康診断

6月3日(水)15:00

## 虫歯予防集会

6月5日(金)

2歳児から集会に参加します。ブラッシングは4・5才です。



## やけどの処置

熱いお茶やストーブなど、子どもにとって危険なものがいっぱいあります。もし誤ってやけどをしてしまったら、落ちついて対処しましょう。

- やけどには1度、2度、3度と程度があります。
- 1度…赤くなり、ひりひりします。
  - 2度…水泡ができて、痛みも強いです。
  - 3度…感覚がない。皮膚が黒くこげたり、白く変色したりします。

※すぐに水で冷やす応急処置をして、病院へ行きましょう。

**手足のやけど**  
水道水で30分くらい冷やし、痛みや熱さが感じられなくなったら病院へ行きます。

**胸・おなかのやけど**  
すぐホースで水をかけるか、水風呂につけて冷やします。服は脱がせるか、切るか、そのままか、そのときの状況によります。やけどの部分に軽くガーゼを当て、病院へ行きましょう。  
※すぐに氷につけて冷やすことが原則です。



## 歯磨きの習慣を身につけよう

- 食後は必ず歯磨きをしましょう。
- おうちの人と楽しい雰囲気の中で歯磨きをしましょう。
- 最後は磨き残しがないか、おうちの人が仕上げをしてあげましょう。
- 小さい子どもはブクブクうがいできれいにしましょう。

※園でも昼食後の歯磨き指導を行なっています。園と家庭で協力しあい、歯磨きの習慣づけをがんばっていきましょう。

## 健康な歯と口のために

たくさん噛んで食べましょう

ごはんやおやつは時間を決めて

お母さんが仕上げみがきを

