

# ほけんだより

# 6月

太陽の子保育園平成28年6月

梅雨の時期、お外で遊べずにこどもたちもいろいろが溜まっているかもしれません。雨が止んだ時には、虹を探しにお散歩にでかけてみてはいかがでしょうか。光の屈折の関係で、朝と夕方は虹がみえやすいので、夕立の後が狙い目。太陽と反対の方角を探してみてくださいね。

## 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で歯磨きをしましょう。
  - ・最後は磨き残がないか、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。
- \*園でも毎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。



**そしやく**  
最近、かむ力(咀嚼力)<sup>そしゃく</sup>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しょうか?

- ・口の中がしづらに清掃されます。
- ・あごがしづらに疲れて、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。
- ・頭の働きをよしします。



## 0歳児健康診断

6月1日(水)

15:00からです!!

## 虫歯予防集会

6月9日(木)



## 5月の感染症

水痘…1名

突発性発疹…1名

熱…9名



## 突発性発疹は、 1歳までにかかることが多い

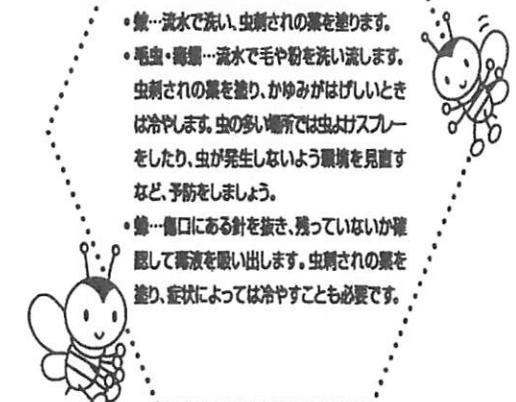
突発性発疹は普通は一度だけですが、まれに二度かかることがあります。症状は高熱が3日くらい続き、熱が下がるとおなかや背中など、全身に風疹のような細かくて赤い発疹が出ます。かゆみはなく3日ほどで消え、跡も残りません。熱が出ている間、水分の補給をしましょう。一度医師の診断を受けましょう。

もし病院へ行った後もひきつけを起こしたり、水分をとらずにぐったりしていたら、もう一度病院へ行った方がよいでしょう。



## 虫刺されの 処置の仕方

- ・蚊…流水で洗い、虫刺されの薬を塗ります。
- ・毛虫・毒蛾…流水で毛や粉を洗い流します。虫刺されの薬を塗り、かゆみがはげしいときは冷やす。虫の多い場所では虫よけスプレーをしたり、虫が発生しないよう駆除するなど、予防をしましょう。
- ・蜂…傷口にある針を抜き、残っていないか確認して毒液を吸い出します。虫刺されの薬を塗り、症状によっては冷やすことも必要です。



## 子どもを歯みがき好きに!

### ①大人がお手本を

ただみがくだけではなく、「歯みがきして気持ちよかったです!」と子どもにポジティブな印象を与えるように。

②「やりたい!」気持ちを大切に  
子どもが歯みがきに興味を持って自分でしたがる時は、まずはチャレンジさせてみましょう。最後に「ちゃんとみがけているか確認するね」と仕上げみがきをすればOK。

### ③仕上げみがきは楽しく

せっかく自分で上手にみがけても、仕上げみがきが怖い顔では台無し。歌を歌ったり声をかけたりしながら、スキンシップの一環として。

