

ほげんだより 6月

太陽の子保育園平成20年6月

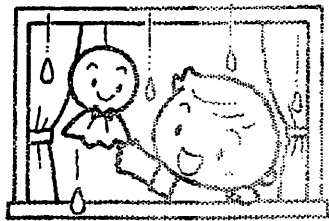
雨の季節ですね。雨が降ると、外で遊ぶなくなってしまいますが、この雨も植物や動物にとっては、とても大切なものなのです。雨が降って外に出れない日は、読書などしてほっくりと心の栄養をためてみてはどうでしょうか。ところでこの季節、雨の日に気温が上がらず肌寒い日があります。体調には十分気をつけましょう。

梅雨どきの健康

梅雨の時期は温度、湿度とも高くなり、さまざまな影響が出てきます。健康に過ごせるように身のまわりの清潔を心がけましょう。

朝ごはんをしっかり食べ、水分を十分にとります。汗をかいたらタオルなどで拭き、ぬれた服は着替えましょう。

部屋の中もこまめに掃除や換気をし、このいやな時期を元気に気持ちよく過ごせるようにしましょう。



さいごにはチェックしてあげてください



食中毒にご注意を!!

食中毒は6月～9月にかけて多く発生します。細菌の活動しやすい温度と湿度がそろっているためです。

家庭では、新鮮なものを購入し、冷蔵庫は詰めすぎないようにしましょう。まな板や包丁は、熱湯消毒をし、食べ物は十分に加熱します。また、食べる前には必ず手を洗い、すみやかに食べるなど心がけましょう。

食中毒が疑われるときは、むやみに市販薬を使わないで、早急に受診しましょう。



お知らせ

虫歯予防集会

6月10日(火) 10時ホールにて

歯を赤く染めて磨き残しを確認する染め出しを行います
洋服が汚れてしまうことがあります、ご了承ください。

0歳児健診

6月24日(火) 12:30~

歯の役割...



食べ物をかみ砕き、唾液の出をよくして消化しやすい状態にし栄養をからだに取りこみやすくします。言葉を正しく発音すること、さらに、かむことで舌の使い方を覚え、顔の周りやあごの筋肉を発達させて、顔の形や姿勢をととのえます。

このように、食べることで以外にも重要なたらしきがあり、子どもの発育に深くかかわっています。

虫歯はどうしてできるの?

口の中にある「ミュータンス菌」が、食べたり飲んだりしたもののの中に入っている砂糖と一緒に、プラーク(歯垢)をつくり出します。歯にくっついたプラーク(歯垢)の中の「ミュータンス菌」が酸を出して、歯をとかします。こうして歯に穴があき、むし歯ができます。



虫歯になりやすいところ

- ◆奥歯のかみ合わせの溝の部分
- ◆歯と歯肉の境目の部分
- ◆上の前歯
- ◆歯と歯の間



虫歯を予防するために...

- ◆好き嫌いをなく、何でも食べよう
- ◆甘い物を食べ過ぎない
- ◆おやつはだらだら食べない
- ◆食べたらずみみがきをする
- ◆仕上げ磨きをしてあげましょう

しっかり噛もう

『かむこと』は脳を刺激して頭の働きを活発にします。また、歯やあごの骨を育て、言葉の発音をはっきりするようになります。『かむ力』を育てるために、“食事に時間をゆったりとる。”“噛みごたえのある食材を食事に取り入れる。”“口いっぱいほおぼって食べない。”“飲み物で流し込まないようにする。”など食事を工夫してみよう。