

# ほけんだより 6月

太陽の子保育園平成26年6月

入園・進級して、2ヶ月がたち新しい生活にも慣れ園のあちこちで好きな遊びを楽しんでいる元気な姿が見られます。

6月は梅雨に入り、雨の日が多くジメジメする日が増えます。寒暖の差の激しい月でもあります。

子どもたちにとっても、湿度も高く、不快感を感じる季節です。健康・衛生面にきをつけて、気持ちよく過ごせるように心がけていきましょう。

## 虫歯予防集会

6月6日(金) 10:00~

井上歯科医院の歯科衛生士さんに来ていただき歯磨き指導をしていただきます。昨年まで歯の染め出しを赤くしていましたが、今年はオレオのクッキーを食べて行きます。子どもたちはちょっぴりうれしかもしれませんね。



## 虫歯の予防

食べ物はよくかみ、唾液の出をよくします。間食は時間を決めて少量を食べるように。歯磨きを忘れずに。みんなで守って虫歯をなくそう。

\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*

### 0歳児健康診断

6月13日(金)

12:30~

先月春の健康診断  
欠席した人も対象になります。なるべく休まずに登園してください。

\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*

### 5月の感染症

溶連菌...15名  
流行性耳下腺炎...3名  
突発整髪疹...2名

▼よくかんで食べると、こんなよいことが...!▼

#### 味わう

かむと、だ液がたくさん出るので、  
→食べものの消化吸収を助けます。  
→食べものに含まれる味覚物質が口の中全体に広がり、  
うまみをたっぷり味わえます。

#### 肥満を防ぐ

よくかみ、時間をかけて食べることで、  
→早食いによる食べ過ぎを防ぐことができます。  
→適度な量で、満足感が得られます。

#### 脳を刺激する

しっかりあごを動かすことで、  
→脳の血流が増えて、脳の働きが活発に!!  
→周辺の筋肉がきたえられて、生き生きとした表情に。

▼こんな症状に気をつけよう▼

### かみしめに注意!!

無意識に奥歯を強くかみしめていることはありませんか?

- 緊張やストレスを感じているとき
- うつむいた状態で、長く作業しているとき
- 何かに集中しているとき

↓  
こんな症状を起こす可能性があります

- 頭痛、肩や首のこり
- あごの痛み
- 歯や歯ぐきの痛み など

歯をかみしめるのが、くせになっている場合も。ときどき意識して、力をゆるめるようにするといいですね。

目標は、ひとくち30回以上

### 噛ミング30

歯や口をじゅうぶんに使った食べ方を身につけ、生にわたる健康なからだづくりをしていこうと、厚生労働省が呼びかけている、ヤッチフレーズです。

きちんとかむこと大切です

### 虫歯はどうしてできるの?

口の中に住みついているミュータンス菌は、口の中に入ってきた砂糖を分解して酸を作り、酸によって歯が溶けていくと悪われています。