

ほけんだより 6月

令和5年6月 石畑保育園

雨上がりに空を見上げた時、美しい虹がかかっていると晴れやかな気持ちになりますね。日本では虹は7色といわれますが、海外では4色や6色とさまざまです。同じものを見ても、国や文化、人によって見え方が違うのです。あなただけの「虹の色」を見つけてみると楽しいかもしれませんね。

水遊びが始まります

子どもたちが大好きな水遊びを6月16日（金）から予定しています。楽しく安全に遊ぶよう、以下のことにご協力をお願いします。

- 朝ごはんをしっかり食べましょう
- 十分な睡眠をとりましょう
- 手足のつめは短く切りましょう
- 毎朝の体温・体調チェックをして、チェック表に記入してください。記入のない時は、水遊びはできませんのでご注意ください。
- 虫刺されや水いぼ等でジュクジュクした傷がある時は、傷を覆ってからの登園をお願いします。（その場合は、水遊びはできません）不明な点は担任または看護師までご相談ください。



「いつもと違う」ことがあったら、お知らせください。



6月の保健行事

- 6月6日（火）0歳児健診
- 発育測定予定日
- ひよこ（6日）あひる（14日）
- りす（15日）うさぎ（14日）
- ばんだ（15日）きりん（21日）

★発育測定日は、都合により変更になります。ご承知ください。



雨の日の「ヒヤリ」 ～事故を防ぐために～

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故が起きやすくなります。大きな事故になっていなくても「ヒヤリ」とした経験はありませんか？こんな対策をしてみましょう。

レインコートは…
手が自由に動かせるよう、袖が長すぎないものを。

レインシューズをはく
転倒を防ぐため、すべりにくい加工がされたものを選びましょう。



傘や衣服を目立つ色にする

車との事故を防ぐため、蛍光色・パステルカラーなど、目立つ色で、軽く、動きやすいものをおすすめです。

6月4日～10日は歯と口の健康週間！

虫歯はこうしてできる！

糖分をもとに プラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたプラーク（歯垢）をつくり出します。プラーク1mgには、なんと虫歯菌が10億個以上も！

虫歯菌が酸を出す

プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。

酸が歯を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯みがきをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。



「唾液は、天然のクリーニング剤」

唾液は口の中の食べかすやプラークを綺麗に洗い流してくれます。食後、口腔内は虫歯菌が流出する酸によって「酸性」になりますが唾液にはその酸を中和する緩衝作用が「酸性」になった口を中和し、元の「中性」に戻してくれます。唾液は99%が水で出来ていますが残りの1%ほどに消化や殺菌、免疫成分があり、私たちの歯を虫歯から守り、刺激や乾燥から守ってくれています。

歯みがきと食べ方で虫歯を防ぐ！

5月31日、東京西の森歯科衛生士専門学校より6人の歯科衛生士学生さんが来られ、虫歯のお話や歯ブラシの使い方など、楽しく教えてくれました。今月は園でも「歯の大切さ」について保健指導を行う予定です。お楽しみに…。虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は、仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりと飲んで食べる習慣を付けましょう。



だらだら食べる ❌

→ おやつの時間を決める

やわらかいものばかり食べる ❌

→ よくかんで食べる

仕上げみがきをお願いします

- 膝の上に子どもの頭を乗せ、寝かしみがきをします。
- お子さまがきちんとみがけているかチェックし、みがき残しがあれば、仕上げみがきをしましょう。
- 上の奥歯→前歯、反対側の奥歯→前歯、下の歯も同様に順番を決めてみがきましょう



虫よけ対策

暑い日が多くなり、蚊も出てくるようになりました。園では虫よけ対策として、散歩や外遊びの時などに虫除けミストを使用します。使用している虫よけミストを各クラスに掲示しています。使用を控えた方が良い方は、職員にお申し出ください。また、虫よけシールやリングは汗や着脱により、落ちてお子さまが口に入れたり、ひっかかる危険性が考えられますので園での使用は控えてください。保護者の方々のご理解とご協力をお願いします。

