

# ほけんだより

6月号

宮島わらべ保育園

令和4年6月1日

NO. 2

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。朝晩と日中の気温差があったり、急に蒸し暑くなる日もあったりと体調を崩しやすい時期でもあります。運動会の練習もあり、体力も使いますので、バランスの良い食事や休息をしっかりととり、元気に過ごせるようにしていきましょう。

## 6月4日は虫歯予防DAY

歯磨きの習慣づけが虫歯予防の第一歩。園では昼食後、歯磨き指導を行っています。ご家庭でも毎食後すぐに磨く習慣をつけ、必ず最後は大人が確認するようにしましょう。

## 正しく磨くためのポイント

- ・ブラシやグリップの形がシンプルで小さめの歯ブラシを使う
- ・磨く面に直角90°にブラシを当てる
- ・ブラシは柔らかい力で出来るだけ細かく動かす
- ・1本1本磨くつもりで磨くこと

悪い生活習慣

口呼吸

あごの発育不足

虫歯や歯並びの乱れ

よく理解しないまま虫歯の治療と予防を行う

治療・予防だけでなく子供の頃からの意識付け、健康な歯並びを得る

大人になると、歯だけでなく様々な悪影響が…。

歯の喪失  
身体的不調  
内科的疾患  
審美面からの心理的問題

子供の頃からのケアで大人になっても健康な歯、きれいな歯並びをキープ

## 食中毒に要注意

これから夏にかけて温度と湿度が高く、食中毒が多く発生する時期です。ご家庭での食品等衛生面の管理をよろしくお願います。

## 帽子をかぶりましょう！

6月に入ると気温や湿度が高くなり、紫外線もたくさん降り注ぎます。熱中症予防、紫外線・暑さ対策に役立つのが帽子です。戸外で遊ぶときや出かけるときは、必ず帽子をかぶりましょう。