

ほけんだより 6月

令和3年5月24日 雲雀丘学園幼稚園

今年は例年に比べ、早い梅雨入りとなりました。雨の日が続くと、晴れの日に外で元気に遊べる楽しさがわかりますね。

またこの時期は、熱中症にも注意が必要です。私たちの体には夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みがそなわっていますが、梅雨の合間など急に暑くなったときは、体がまだ慣れておらず、熱中症になりやすいです。普段からひと汗かくくらいの、軽い運動をして体をならしておくことが元気でいられるポイントです。熱中症になる原因として、睡眠不足や朝ごはん抜き、体調不良などもあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調をととのえておいてくださいね。



<6月4日~10日は歯と口の健康習慣です。>

園でも6月4日に「歯のはなし」(歯みがき指導)を行います。例年、歯ブラシを持ってきてもらい、みんなで歯みがきの練習をしていましたが、コロナ対策のため今年度園では養護によるお話だけになっています。指導を行った当日に、園のホームページで動画による指導を配信します。ご家庭で歯みがきをしながら、一緒にご覧ください。

また、子どもだけの歯磨きでは、十分に歯を磨けていないことが多いので、おうちの方の仕上げ磨きをお願い致します。仕上げ磨きの際には、フロスや歯間ブラシも活用すると歯垢の除去率が上がります。よろしくお願いします。

歯のギモン? むし歯になりやすいのは…?

甘いおやつを全く食べなければ むし歯にならない?

✕ むし歯の原因になる細菌は、糖分が大好き。でも、糖分が含まれるのは甘いものだけではありません。

むし歯になったら、元の歯には戻れない?

✕ 歯に穴が開く一歩手前の「初期 むし歯」なら、修復することができます。よくかんで食べてだ液をたくさん出すこと、食後のていねいな歯みがきが大切です。



大人も子どもも むし歯のなりやすさは変わらない?

✕ 乳歯はやわらかくて酸に弱いので、子どものほうがむし歯になりやすいのです。抜けてしまう歯だからと放っておくと、どんどんむし歯が進行してしまいます。



歯科検診の結果、むし歯がなかった子に、賞状とプレゼント(はぶらし)を渡します。むし歯が見つかった子も、歯医者さんで治療してもらい「治療報告書」を提出していただくプレゼントをお渡しできますので、歯医者さんに行くきっかけとなるよう、お子様に声をかけてあげてください。よろしくお願いします。



こまめな水分補給を!

毎日たくさん汗をかきながら元気に遊んでいる子ども達。園では運動の前後など、こまめに水分補給をするように呼びかけていますが、中には水筒を忘れて、途中で足りなくなって「お茶がなくなったのでいれてください!」と、職員室に来る子もいます。年中・年長は課外教室も始まり、園で過ごす時間が長くなっています。熱中症予防のためにも、大きめの水筒をお持たせ下さいませようお願いします。