



ほけんだより



ステラ保育園 看護師 砂川礼子

梅雨が近づき、あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は急に暑くなった日肌寒い日があったりと体調を崩しやすいです。バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。



虫歯予防デー

虫歯を予防するには、やはり歯磨きが一番大切です。子どもが歯磨きをした後は、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噛んで食べる習慣をつけましょう。肥満防止となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで、口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭をのせ、寝かせみがきをします。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は、特に丁寧にみがきます。
- 前歯は、歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
- 歯と歯ぐきの間は、歯ブラシを45°にあてましょう。虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧に磨いていきましょう。



梅雨の時期の注意点

- 雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また雨で滑りやすく転びやすくなるので、十分に注意して下さい。



- 蒸し暑さから、汗をかくことが増えますが、朝、夕は気温が下がり、寒くなります。汗をかいたら、すぐに着替え、寒くなったら、上着などで体温調節を行うようにして下さい。

