



6月のほけんだより



夏を感じる日が多くなってきました。暑さや梅雨に負けずに健康に過ごせるよう、お子さんの様子に気を配っていきたいと思います。

6月保健行事
園医健診：6月5日（金） 0, 2, 3歳児

5月保育園で発症した感染症
なし

歯と口の健康週間

歯科健診の目的はライフステージによっても変わっていきませんが、園児さんの年齢の場合、歯科医は以下の項目について診ていることが多いです。

■虫歯予防・早期発見

- ・歯磨きを丁寧にしてくださいと指摘されたら、おうちのかたによる仕上げ磨きをより丁寧にできると良いですね。奥歯や奥歯のみぞ、歯と歯の間を念入りをお願いします。
- ・むし歯は自然治癒しないので、もしむし歯がみつかったら、すぐに受診しましょう。

■歯並びの状態

・指しゃぶりは成長とともに減少していきませんが、3歳を過ぎたころから歯並びに影響してくる可能性があるといわれているので、徐々にやめられると良いですね。

無理やりではなく、指しゃぶりより楽しい活動に誘う、例えば、ブロックやぬりえなど、手を使う遊びも良いと思います。お子さんにあった方法を見つけられると良いですね。

治療だけではなく、予防のために歯科を受診することはとても大切です。歯が生え始めたら、お子さんにあった歯科医院を見つけられるといざというとき安心ですね。



◎白山保育園の歯科健診日
11月11日（水）

ぐっすり眠って、大きくなろう

子どもにとって、睡眠は体と脳を大きく成長させる時間です。十分な睡眠時間が取れているか、生活リズムを見直しましょう。

生活リズムを整えるホルモンは、睡眠中に分泌されます。小さいころからよく眠る習慣をつけることが、発達を促し生活リズムを整えるというサイクルにつながります。

○脳では・・・

成長ホルモンによって、脳の神経のネットワークがつけられます。また、その日に学んだ記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。

○体内では・・・

ぐっすり眠っている時には、骨や筋肉を作る成長ホルモンがたくさん分泌されます。



早く寝るためのポイント

①まずは早起き+外遊び

いきなり早く寝るのは難しいので、まずは早起きから始めましょう。そして、昼間はたっぷり外遊びをしましょう。早く起きて、よく体を動かせば、疲れて早く寝ることができます。



②暗く静かな環境をつくりましょう

寝付きやすい状態にするためには、寝る時間が近づいたら部屋の中を暗くしましょう。テレビやパソコン、スマートフォンなどから発せられる強い光は、脳に刺激を与え、“寝付きにくい状態”にします。また、音の刺激も出来るだけ少ない方が眠るのに適しています。

③毎日同じ時間、同じ流れで眠るように促す

テレビを消す、寝室に移動する、絵本を読むなど、同じ時間に同じことを繰り返すことで脳に眠くなるサイクルができます。

