



6月のほけんだより

梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。熱中症の危険も高まりますので、水分補給と体調管理に気をつけましょう。

6月4日虫歯予防デー

どうして虫歯になるの？

歯の質・糖質・菌・食べる時間の条件が重なった時に、虫歯になります。歯の質は遺伝的な要素もあり、変えることはできませんが、それ以外の要因は、正しい習慣を身につけることで防ぐことができます。

【こどもの歯について】

- 乳歯は6か月位から生え始める
- 3歳ころには20本の歯が生えそろう
- 永久歯は、下の前歯や6歳臼歯が、6歳ころから生え始める



【歯や口の機能】

- 食べる（咀嚼）：歯の形はそれぞれの働きに応じた形
- 話す（発音）：歯と舌で構音（さしすせそ、らりるれろ）
- 顔の形を作る：表情をつくる
- 口をポカンと開けているのは口の筋肉が弱いため

【よく噛むことの重要性】

- 食べ物が栄養分として、消化吸収されやすくなる
- 唾液がたくさん出て、口の中がきれいになる
- 満腹感を得ることができる

【虫歯予防のポイント】

- ① 歯みがきの習慣をつける
- ② 栄養バランスのよい食事を食べる
- ③ 規則正しい生活習慣
- ④ 定期的に歯科健診



～よく噛む習慣の大切さ～

噛むために姿勢がカギ

「安全に」「おいしく食べる」
食べるためには「姿勢」が大事です！

- ★背筋はまっすぐ
- ★足裏は床につける
- ★膝は90度



- ★誤飲の防止
- ★よく噛める
- ★飲み込む力が保てる

食事の時、テーブルの高さが高すぎたり椅子が低すぎたりしませんか？
ちょっとした工夫一つで、手の使い方が楽になったり、噛むことや飲み込むことがスムーズになります。
いつもの食事の場面を見直してみてくださいね。



～園医健診～

6月12日（木）

2歳児・5歳児

★プール前健診になります。



～虫刺されについて～

暖かくなり、蚊の活動が活発となってきています。

園でも、虫よけスプレーなどを使用し対応はしていますが、各ご家庭でも登園前に虫よけ対策をお願いいたします。