



平成30年6月  
こばとこども園  
養護教諭 鈴木

6月は、梅雨の季節です。雨の日が多くなりジメジメが続くと、晴れの日におもいきり外で遊べる楽しさがわかりますね。また、6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。むし歯になって初めて歯の大切さに気付く…なんてことがないように、しっかりとケアをしていきましょう。



## 6月14日は歯科検診があります

歯科検診は、全園児対象で9：30から行います。

☆朝の歯みがきを丁寧にしましょう。

☆都合で欠席する場合は、園歯科医が同じため、6月7日（木）9：30～「駿河台こども園」で振り替え受診をすることができます。連絡帳等で早めにお知らせください。



むし歯はないかな？かみ合わせは大丈夫かな？永久歯の生え方はどうかな？上手に噛めているかな？歯科検診でみてもらいましょう。

むし歯やむし歯になりそうな歯が確認された場合は、「結果のお知らせ」でお知らせします。結果のお知らせが手元に届いたら、早めに医療機関で治すお手伝いをしてもらいましょう。また、むし歯ができないように歯みがき、仕上げみがきを丁寧にしていきます。

### よく噛むために 今日からできる工夫

よく噛んで食べると、唾液がたくさん出ます。唾液は消化吸収を助ける他、食べかすを洗い流してむし歯を防ぐ効果もあります。また、よく噛むと満腹感が得られるので食べ過ぎを防ぎ肥満予防にも効果的。そこで、よく噛むための、ちょっと一工夫。

- ・一気にたくさん口に入れない
- ・そしゃく中は一度箸を置いてみる
- ・飲み物で流し込まない

目指すは1口30回。いきなりは難しいという人は、いつも飲み込むタイミングで、あと5回プラスすることから始めよう。

### 初めての歯医者さん 不安にならない声かけを



#### うそはつけない

「痛くないからね」「遊びに行くだけ」とうそをついて連れて行くと、子どもは「だまされた」と思いしまい歯医者さんを信用できなくなります。

#### 日常会話に注意

叱るときに「歯医者さんに連れていくよ！」という言い方をすると、歯医者さんが恐怖の対象になってしまいます。



#### 直接的な表現は避ける

「歯を抜く」「削る」「注射をする」などの言葉は刺激が強いので「バイキンをやっつけるよ」といった伝え方を。





夏の準備

# 暑さに強いからだをつくっていきこう!

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。



## 暑熱順化のポイント①

### 汗をかく

外であそぶ!

おうちのお手伝い!

毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。

お風呂は湯船につかろう



## 暑熱順化のポイント②

### 暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしましょう。

全国的に「はしか」が流行しています。

お子さんの予防接種歴を確認してください。タイミングを逃して1回目の予防接種ができていない人はかかりつけ医に相談しましょう。

また、年長さんは小学校に入学する1年前に2回目の定期接種のお知らせが届きます。体調の良いなるべく早い時期に予防接種を受けましょう。

★28歳～40歳代の保護者が、感染リスク世代です。予防接種歴を確認し、積極的にワクチン接種を検討すべきと言われています。この年代は、定期接種が1回に限定されていたため免疫が不十分の可能性がありま。念のため、ご自身の母子手帳等で接種歴を確認してみましょう。

## 傷みにくいお弁当の基本

お弁当箱は清潔に! ゴムパッキンなど細かいところも念入りに

水分を少なく! 菌は湿気のある温かいところが好き



- ▶水滴が出ないように、冷ましてからふたをしましょう
- ▶煮物などの水分が多いものはできるだけ避けましょう
- ▶生野菜は水分が出やすいので避けましょう



しっかり加熱! 75℃の加熱を1分以上で菌は死滅

- ▶前日のおかずや冷凍したものは必ず再加熱しましょう

ちょっとした工夫で

殺菌作用のある、酢・梅干し・しょうがを活用するのもおすすめです

保冷剤や冷凍したカップゼリーなどと一緒に保冷バッグで保管しましょう