

ほけんだより 6月号

令和8年6月1日 青梅梨の木保育園

今年度よりプール遊びを6月2日より行うことになりました。先週、プール遊びのお約束事についての話をしました。子どもたちはとても楽しみにしています。プール遊びは意外と体力を消耗します。早寝に心がけ、朝食はしっかり食べて登園しましょう。また登園前の体調チェックは必ず行ってください。よい健康状態で、プール遊びを楽しむことが出来るように、ご協力をお願いいたします。

健康な体づくりに欠かせない歯！

子どもの歯の健康は大人のサポートがないとなかなか保つことが出来ません。特に乳幼児期は食生活を含めて、大人が丁寧に関わる必要があります。将来、健康な歯で子どもたちが生活できるように、しっかりケアを行い、歯の健康を守る生活習慣を定着させましょう。



歯みがきで虫歯を防ぐ！

歯みがきを好きになる3つのポイント

ポイント1

好きな歯ブラシを使わせる

子どもが選んだ歯ブラシのほうが、楽しく、自分で進んで歯みがきできます。仕上げみがき用には、本人が使うものとは別に、サイズや年齢に合ったものを選びましょう。

ポイント2

やさしく見守る

歯みがきタイムは、食後の忙しい時間帯なので、つい「早く！」「ちゃんとみがいて！」などと言いがち。でも、子どもは楽しいほうが取り組みやすいもの。やさしい気持ちで見守ってください。

仕上げみがきは小学校3年生くらいまで続けるのがベスト。それまでに習慣づけたいですね。



ポイント3

仕上げみがきは痛くしない

歯を強くみがいたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げみがきをいやがるようになってしまいます。手の甲に歯ブラシを当ててこすったときに、毛先が広がらない程度の力加減を目安に、やさしくていねいにみがいてあげましょう。

実験！

歯が溶けるって？

歯が溶けて虫歯になると言われても、子どもにはピンとこないかもしれません。乳歯が抜けたときに、その歯をお酢につけてお子さんと一緒に観察してみましょう。1日ほどで歯の表面がボロボロと溶けていくのが見られます。

蚊に刺されるとすごくはれるのはなぜ？

年々蚊の発生が早くなり、園でも5月から虫よけスプレーをつけたり、蚊取り線香を園庭に数ヶ所設置するなどの対策を始めました。しかし蚊に刺されをなくすことは難しく、毎年頭を悩ませています。蚊に刺されの経験が少ない小さな子どもは、体の中でアレルギー反応が起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。そのため少し時間がたってから、すごくはれてびっくりすることがあります。

<ひどいときは病院へ>

炎症を抑える塗り薬が必要な場合もあります。掻いたり、水ぶくれが破れたりすると細菌感染を起こし、とびひになってしまうこともあります。

ひどいときは早めに受診をしましょう。



<お知らせ>

* 歯科検診を12日（金）14時から行います。当日はお休みしないで受診しましょう。

* 5歳児クラスの視力検査を25日（金）に行います。後日問診票を配布します。

