

ほけんだより 6月号

令和5年5月30日
座間ゆめっこ保育園



ジメジメとした梅雨の季節は気分も晴れず、ふさぎ込んでしまうことがあります。晴れた日は積極的に外で遊びましょう。また、雨の日には肌寒く、晴れの日には夏のような暑さを感じられる日もあります。水分補給や衣服の調節などに気をつけて過ごしたいですね。

歯を大切に

6月4日(日)は「虫歯予防デー」、4～10日までの1週間は「歯と口の健康習慣」です。虫歯を予防するためには歯磨きが一番大切です。お子さまが歯磨きをしたあとは仕上げ磨きを行い、虫歯を予防しましょう。

歯の役目

歯の役割には、食べ物をかむ、発音を助けるなどがあります。虫歯が多かったり歯並びが悪かったりすると、大人になってから顔の形に影響してきます。歯が悪いと、頭が痛くなったり姿勢が悪くなったりすることがあります。



歯ブラシの毛が乱れていませんか？隅々までしっかりと磨けるように、使っている歯ブラシを点検しましょう。

しっかり噛んで食べよう

ひと口30回以上かみましょう。よくかむと食べ物を飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。また、口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を口に入れないようにしましょう。お茶などで流し込むのではなく、よくかむことで細くなった食べ物をしぜんと飲み込めるようにしましょう。



歯がきれいだと気持ちがいいね！



意外と
大切

下着とくつ下

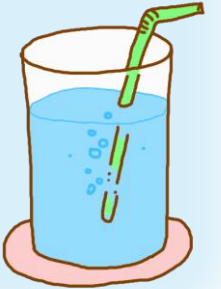
子どもは1日におよそペットボトル1本分(1000ml)の汗をかかれています。下着やくつ下は、汗や皮膚からの汚れや脂を吸い取り、においも抑えてくれます。汗をかいたり汚れたりした時はこまめに着替え、清潔に過ごすことを心がけましょう。



水分補給は 何を飲む？

ジュースやイオン飲料など、コンビニなどで手軽に手に入るのに、のどが渇いた時に簡単に補水できますが、ジュースは虫歯が心配です。また、糖分を多くとりすぎておなかがいっぱいになり、ご飯が食べられなくなったり、肥満になってしまふ恐れもあります。

そのため、水分補給の際は水や麦茶などを飲むように心掛けましょう。



暑い時期こそ 皮膚のトラブルに気を付けましょう

あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えるのが一番の予防法です。シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもありますが、かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべく掻かないようにしましょう。



紫外線対策

屋外で遊ぶ機会の多い子どもにこそ、しっかりと紫外線対策を行いましょう。

日焼けの予防法

普段から帽子をかぶる習慣を付けたり、日差しの強い季節はUVクリームを塗ったり、UV加工を施した服を着用するなどの対策をしましょう。それでも日焼けをしてしまったら、冷やしたタオルなどで患部をしっかり冷やしましょう。

