



# ほけんだより

令和8年5月28日 座間ゆめっこ保育園



## 歯と口の健康習慣



6月4日から一週間は「歯と口の健康習慣」。歯の調子が悪いと体全部が不調になるといわれるくらい大事な歯。虫歯がなくても定期的に検診を受け、歯医者嫌いにならないようにしておきましょう。園の歯科健診は6/10(水)です。長く自分の歯でおいしいご飯が食べられますように…☆

### 歯の役割

歯は食べ物を噛むだけでなく、発音を助ける役割もあります。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が出てくることも。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もあります。

今のうちから歯磨きや手入れをしっかりと、歯を大切にしていきましょう！

### 歯磨きはいつからはじめる？

歯が生えていなくても歯磨きを始めましょう。はじめは濡れたガーゼで歯の表面をふくだけでも大丈夫。続ければ習慣につながります。歯ブラシに変えても「汚れが残らないように」と気負わず、まずは歯ブラシが口の中に入ることに慣れましょう。

### 歯ブラシはいつ交換する？

歯ブラシは1ヶ月に1本のペースで替えましょう。1ヶ月もしないうちに毛が開く場合は磨く時に力が入りすぎです。歯や歯茎を痛めないように力を抜いて磨きましょう。

### ちょっとの工夫で歯磨き上手☆

丁寧に歯を磨く意識をつけるには、鏡を見ながら行うのが良いそうです。「順番に」「1本ずつ」磨くことを伝え、歯磨きの意識を高めていきましょう。食べかすや磨き残しがみえるとより効果的！手鏡でなく洗面台の鏡でもOK！ちょっとの工夫で意識を高めていきましょう。

園で使っている歯ブラシの点検も忘れずに！



## 子どものこんなサインに気をつけて！

4月に環境が変わり、5月の連休では楽しいことがたくさんあり、そろそろ疲れがでてくる頃かもしれません。集団生活を送るうえで毎日健康に過ごすポイントは、「いつもと違うな」に早めに気付くこと！こんな時は不調のサインです。

- 元気がない
- 食欲がない
- 機嫌が悪い
- 咳や鼻水がでている
- 顔色が悪い
- 熱っぽい
- 発疹がある

体調が崩れる前触れかもしれません。熱がなくても、いつもと違うなど思った時には無理をさせず休ませましょう。



## ⚠熱中症に注意⚠

気温がそこまで高くなくても湿度が高いと熱中症のリスクが高まります。気温・湿度が高い日は熱中症に気をつけましょう。もちろん、室内でも同じです。室内にいるから大丈夫と思わず、日頃からこまめな水分補給と休息をとるように心掛けましょう。



ただし！水分補給と言ってジュースやスポーツドリンクを飲むのはNG!! 糖分で余計に喉が渇いてしまいます。水分補給には水やお茶(麦茶などノンカフェインのもの)を飲みましょう。

### おうちでもやってみよう☆

## 手を洗ったあとの合掌水切り



手を洗った後、「合掌水切り」で床が水浸しになるのを防げます！

#### 【やり方】

- ①濡れた手のひら同士をふわっと合わせ合掌のポーズ
- ②指先をシンクに向けたまま、縦に数回小刻みに振る。

この方法だとしっかり水が切れるので、ハンカチもびしょびしょになりにくいですよ。

是非ご家庭でお子さんと実践してみてくださいね。

## かゆみ止めパッチの使用について

蚊が元気になるこれからの季節…。かゆみ止めパッチの使用について変更があります。

乳児クラス：誤飲防止の観点からかゆみ止めパッチの使用は控えてください。

幼児クラス：使用が可能になります。はがれてしまっても園で貼りなおすことはしません。

はがれかけている場合ははがします。なお、必要以上貼ってくることをないようにしてください。

