



ほけんだより 6月号

2016 栗石保育園 保健室



五月晴れの日が続き、毎日汗ばむ日が増えてきました。半そでシャツで過ごす季節となりました。朝晩はまだひんやりした空気です。一枚羽織るものがあるといいですね。薄手のものを重ね着し、厚いときには脱げるようにしてあげると子どもたちは自分で脱ぎ着しやすいでしょうね。お着替えも寒暖の差に対応できるように準備しましょう。子どもは体温調節があまり上手ではありません。肌寒いかと厚手のものを着せてしまうと熱がこもって発熱の原因になること



保健行事のお知らせ

1日(水) 歯フラシ指導

保健センターから保健師さんと
歯科衛生士さんが来園します。

あかくみさん～あおくみさん参加

7日(火) 内科検診 上原充郎先生来園

15日(水) 歯科検診 上野マキ子先生来園

内科検診と歯科検診は全園児対象です。

6月4日から10日は歯と口の健康週間

大人になってからもずっと健康な歯で生涯をすごすために、子どものうちから歯と口の健康に関心を持つようにしましょう。まずは、子どもの歯の健康を守るためには、大人がきちんとケアしてあげましょう。



* 乳歯のうちからきちんとケアを

乳歯は、永久歯が生えてくるための道しるべになるといわれています。永久歯が成長すると、乳歯の根は少しずつ吸収されて短くなり、正しく生える場所に永久歯を導きます。そのほかにも、しっかりかむことや話すこと、あごの成長などにも大きく影響します。将来の口の健康のためにも、乳歯をむし歯にしないように、きちんとケアをしてあげましょう。

* よく噛んで食べることを習慣づけて

食べ物をよく噛んで食べるようにしましょう。よく噛んで食べることによって、だ液もたくさん出て、消化吸収もよくなります。さらに、だ液がたくさん出ることによってむし歯を予防する効果もあります。また、味覚の発達にもつながります。そして、噛むことによって、あごも成長し、きれいな歯並びにもつながっていきます。よく噛んで食べることはよいことばかりです。ぜひ、習慣づけていきましょう。



スポーツ飲料によるむし歯に注意!

「水分補給にスポーツ飲料を飲みましょう」とテレビのコマーシャルなどでもよく流れています。また、発熱した際の水分補給に、スポーツ飲料を与える保護者の方も多いかと思えます。

このようなことをきっかけとして、普段からスポーツ飲料を子どもに与えるようになり、これが原因となってむし歯になる子どもたちが見られます。特に寝る前などに、哺乳瓶で与えるような場合は、前歯などがむし歯になりやすいようです。

スポーツ飲料には、たくさんの糖分が含まれています。習慣的にスポーツ飲料を飲むのはやめるようにし、普段の水分補給には、水や麦茶などを与えるようにしましょう。



6月の乳幼児健康診査

1日(水) 1歳6ヶ月児健診

10日(金) 乳幼児健康診査

23日(木) 赤ちゃん相談

30日(木) 2歳6ヶ月児相談

詳しくは広報しずくいしで確認の
えお出かけください。