

## 保健行事のお知らせ

6月7日(水)

内科検診

全園児対象

上原先生が来園します。

6月13日(火)

歯科検診

歯の生えているたまごさん

～あおくみさん対象

マキ歯科クリニック

上野マキ子先生が

来園します。



周囲の山々の緑が一日ごとに濃くなり、まさに新緑の季節となりました。日中はたくさん汗をかくことも多くなり、半そで姿の子も多く見られます。6月は保健行事が多く予定されています。また、親子遠足、おにぎり遠足もありますので、体調管理をよろしくお願いいたします。

おすすめの対策は、早寝、早起きそしてしっかり朝食をとることです。日中たくさん光を浴びることで心地よい疲れが得られ、夜の眠りを誘います。特に体の小さい子どもさんは睡眠をとることで体力をチャージしています。十分な睡眠がとれるようにご家庭におかれましても配慮をお願いいたします。

なお、6月に行う検診の結果は、各検診が終わり次第、個別に結果を配布する予定です。

## 早寝のためにできること

- 1 まずは早起きから**  
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。
- 2 朝の光でスタート!**  
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。
- 3 日中にしっかりあそぶ**  
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。
- 4 午睡は15時半までに**  
家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。
- 5 お風呂はゆるめに**  
熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はゆるめにするのがポイントです。
- 6 入眠前の習慣づけを**  
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



## 6月4日は虫歯予防デー

脳の働きが活発になります

## かむことは大切

あごの骨や筋肉の成長を助けます

だ液の分泌が盛んになり、消化を助けます

歯肉に刺激が伝わり、歯を支えている骨や組織が丈夫になります

だ液の分泌により、食べかすが歯に付くのを防ぎます

## 6月の乳幼児健康診査

- 9日(金) 乳幼児健康診査
  - 22日(木) 赤ちゃん相談
  - 29日(木) 2歳6ヶ月児相談
- 詳しくは広報しずくいで確認のうえお出かけください。

## 歯みがきのことQ&A

- Q1 歯みがきをいやがるのだけど、どうしたらいい?**  
**A1** どうして嫌がるのか、見極めることが大切です。歯ブラシをいきなり口の中に入れて怖がっているのかもしれませんが、ただ単純に押さえつけられるのが嫌なのかもしれません。原因を探して解決策を見つけていきましょう。
- Q2 歯みがき剤はいつからつかう?**  
**A2** ぶくぶくペーができるようになってからがよいでしょう。
- Q3 永久歯が生えても仕上げみがきは必要?**  
**A3** 子どものむし歯になりにやすい時期が3回あります。1回目は乳歯の奥歯が生える1歳半～2歳半。2回目が6歳臼歯が生える時期。3回目が12歳臼歯が生える時期。特に6歳臼歯は大事なので小学校低学年までは仕上げみがきをしましょう。
- \* 上手な仕上げみがきのポイント**
- ① 歯ブラシは適度な硬さで、毛が短く、口に合った小さめのもの。
  - ② 子どもを仰向けに寝かせ、頭を固定し、上からのぞき込むようにしましょう。
  - ③ 汚れは歯と歯ぐきのさかいめ、歯と歯の間、奥歯の溝などにたまりやすです。
  - ④ 歯ブラシの毛先を歯に直角にあて、歯と歯ぐきのさかいめにあたっていることを確認しながら、軽力で小刻みに動かして磨きましょう。
  - ⑤ 時間は素早く終わらせましょう。
  - ⑥ 歯みがきのあとはたくさんスキンシップをとりましょう。