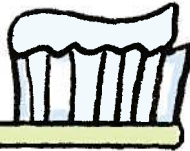




令和6年6月3日 第3号
 キッドワールドセカンドこども園
 園長：高木 良司
 保健師：中村 深喜

ジメジメとした梅雨の季節は大人も子どもも気分が晴れず、ふさぎ込んでしまうことがあります。梅雨時期の貴重な晴れた日は積極的に外に出て、外遊びを楽しみましょう。雨上がりの地面は、滑りやすく、けがにつながってしまうこともあります。地面が濡れているときは、十分に注意して過ごすようにしましょう。

虫歯予防デー



6/4~6/10は「歯と口の健康週間」

です。歯磨きなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯や口の健康につながります。しかし、きちんとできているかどうかの確認は難しいものです。そのため、半年に1回程度、かかりつけの歯科医院での定期検診を受けることをお勧めします。異常や病気だけでなく、歯垢や歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえますよ。

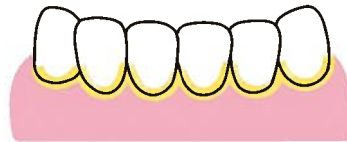
乳歯から永久歯に一度しか生えかわらない歯は一生ものです。しっかり食べ、健康な生活を送るためにもプロによるケアも活用できると良いですね。



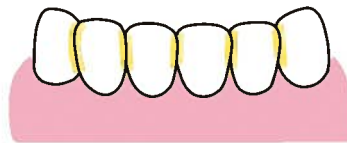
歯のみがき残しが多い場所



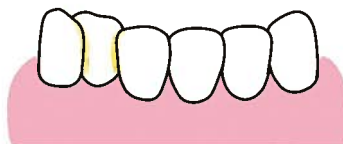
◇ 奥歯のみぞ
(真ん中のへこみ)



◇ 歯と歯肉
(歯茎)の境目



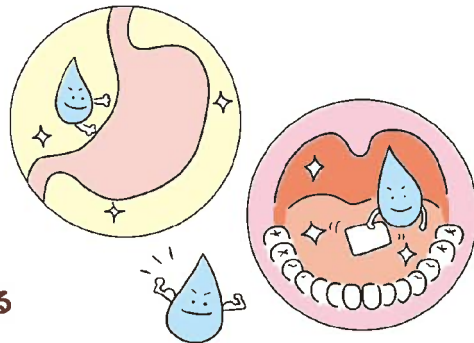
◇ 歯と歯の間



◇ 歯並びがデコボコなところ

こんなにある! 唾液のはたらき

- 消化を助ける (デンプンを分解)
- そしゃく・飲み込みの補助
- 口の中を湿らせて発音をスムーズに
- 食べ物を溶解し、舌で味覚を感じさせる
- 食べ物のカスや細菌を洗い流す
- 歯にカルシウムなどのミネラルを補給する



食べ物をゆっくりとよく噛んで食べると、口の中にはたくさんの唾液が分泌されます。その唾液には、こんなにたくさんのはたらきが! 歯と口の健康、ひいては全身の健康にも、よく噛んで唾液を出すことが欠かせないのです。

天気予報をチェックしよう！

雨や曇りの日が多いこの時期には、「梅雨寒」といって、予想外に気温が下がることがあります。一方、雨上がりの晴れ間には一気に暑くなることもあります。長袖のシャツやカーディガンなどを活用して、その日、そのときの天候（気温・湿度）や行動予定に合わせて、服装をうまく調節しましょう。

また、暑い日も増え、汗をかく機会も徐々に増えてきました。汗をかいた時の対応の基本は以下の3つです。

・タオルやハンカチで汗を拭く



・こまめに着替える
(特に肌着)



・入浴やシャワーで汗を洗い流す



汗をかいたままにしておくと、体が冷えて体調を崩す原因になるほか、肌の健康トラブルになることもあります。しっかりケアする習慣をつけましょう。

食中毒予防

梅雨時期、特に注意したい食中毒。予防するためには、原因になる菌を「つけない」「やさない」「やっつける」の3つを実行することが大切です。中でも、予防の第一歩としてしっかりやっておきたいのが「つけない」ことです。これには、『つけたままにしない』、つまり洗って落とすことも含まれています。では、何を洗えばよいのか確認しておきましょう。

手を洗う



食事の前やトイレの後、外出後は、石けんをつけ、手首や指とつめの間、指と指の間なども忘れずに洗いましょう。

食材を洗う



生で食べるものだけでなく、食材はしっかり洗いましょう。後で焼いたり、茹でたりするものでも洗うように心がけましょう。

器具・食器を洗う



鍋、フライパン、お皿などすべて念入りに洗い、しっかり乾燥させましょう。

お知らせ

■**歯科検診**→4日(火)
<歯科指導をします!>
かりん・れもん→19日(水)
すもも→21日(金)

■**身体計測週間**
すもも・かりん・れもん→10日(月)~14日(金)
いちご・あんず・きうい→17日(月)~21日(金)

■**健康診断**→25日(火)

1歳6か月児健康診査対象児
令和4年10月生まれ
3歳5か月児健康診査対象児
令和2年12月生まれ
※忘れずに受診しましょう