

ほけんだより

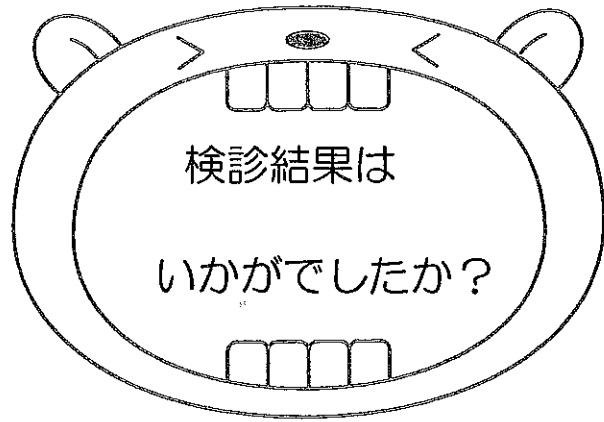
(vol. 2)

H.24. 6.22

国風第一幼稚園

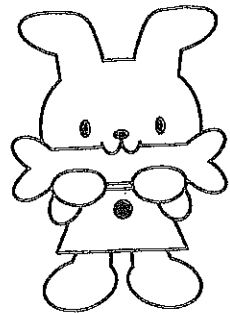
歯磨きの習慣を身につけよう

- 食後は必ず歯磨きをしましょう。
- おうちの人と楽しい雰囲気の中で歯磨きをしましょう。
- 最後は磨き残しがないか、おうちの人仕上げをしてあげましょう。
- 小さい子どもはブクブクうがいできれいにしましょう。



6月14日(木)に歯科検診を行いました。指、唇、タオルなどを吸う癖のある園児さんが多くいました。歯や歯ぐきさらに骨まで変形してしまう事もありますので、気をつけてあげるように、また、歯磨きは、必ずお母さんが仕上げ磨きをしてくださいとの歯科医の先生からのお話でした。

★ 検診結果のお知らせで、治療が必要に丸がついていた方は、すぐに歯医者さんに行き、治療が終わったら用紙を提出して下さい。お願いします。



そしやく

最近、かむ力(咀嚼力)が弱くなっているそうです。よくかむということは体にどんな影響を与えるのでしょうか？

- 口の中がしげんに清掃されます。
- あごがしげんに疲れて、過食を防ぎます。
- 胃の負担も軽くなり、よく消化されます。
- 少ない量で、栄養素が十分体に吸収されます。
- 唾液がよく出て、唾液の消化酵素の分泌がよくなります。
- かみしめる力は意思力、判断力、辛抱強さなど精神面にもかかわってきます。
- あごやその筋肉を発達させ、頭部、顔面、あごの骨などを成長させます。
- 頭の働きをよくします。

大好きな水あそびのシーズン

6/21(木) プール開き
6/25(月) ~プール開始



水あそびを通して心と体を鍛えていきます。水に触れることで気持ちが解放され、皮膚をじょうぶにしたり心肺機能を高めたりします。

楽しく水あそび・プールあそびをしたいと思っています。病気知らずでこの夏をのりきりましょう。



毎朝のチェック

※プール遊びがはじまったら、登園前
毎日、お子様の健康状態を確認して下さい！

- 十分な睡眠がとれていますか？
- 食欲はありますか？
- 朝食後の排便はどうですか？
- 熱はありませんか？

こんな症状があるときは プールに入れません。

- せき・鼻水・下痢や腹痛。
- 湿疹や傷が化膿している(とびひ、水いぼなどは専門医の許可を得る)。
- 薬を飲んでいる。
- 熱がある。
- 目(結膜炎など)・耳の病気(中耳炎、外耳炎)。
- アタマジラミ、ぎょう虫卵陽性...プールが始まるまでに治しましょう。

※水あそび・プールあそびの後はたいへん体が疲れます。早く寝るなどして疲れを残さないようにしましょう。

アタマジラミに注意!

アタマジラミは初夏に集団発生することがあります。主に耳の横の髪の毛の生え際や襟足に卵が産み付けられていることが多く、頭皮のかゆみが強くなって、皮膚炎を起こすこともあります。卵は頭髮に盛り上がるようにしっかりと産み付けられます。早期に発見して駆除しましょう。

熱中症予防 水分はどんな物がよい？

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70~80%といわれています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分のとりすぎになることがあるので、気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。

参考資料

- ★ 『健康・病気のおたより文例』
- ★ 『ピコロ 6月号』
- ★ 『Pot 7月号』