

2022年

6月 ほけんだより

中宮まぶね保育園

梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境作りに配慮し、毎日のお子さまのようすの変化に気を配っていきましょう。



梅雨時期はこんな所に注意

怪我や事故

雨で濡れた場所は滑りやすいです。また、傘をさしていると周りがみえにくいので注意しましょう。

気温差

梅雨時期は蒸し暑かったり肌寒かったりと不安定な気候が続きます。汗をかいたら着替えて寒い時は上着を羽織って上手に体温調節をしましょう。

食中毒

食中毒の原因となる細菌は温室（約20℃）で活発になり数が増えます。食べる前は必ず手洗いをして、食べ物を長時間室温での放置はしないようにしましょう！！

むし歯予防デー（6月4日～6月10日）



6月4日から10日は歯と口の健康習慣です。「6（む）4（し）」にちなんで6月4日に「虫歯予防デー」となったそうです。

毎日使う歯ブラシは毛先が開く前に交換しましょう♪（1ヶ月に1本が目安）

子どもの虫歯はあつという間？！

同じ虫歯でも、大人と子供では進行の速度が違うことを知っていますか？ 実は乳歯や生え替わったばかりの永久歯は大人の歯よりやわらかく、虫歯になるとどんどん進行してしまうのです。

つまり、早期発見・早期治療がとても重要。お子さんは、自分では変化に気づきにくいということも考え、保護者の方が日々しっかり見てあげましょう。

仕上げ磨きをしてあげましょう！

お子さん自身にブラッシングの習慣をつけてあげるのはとても大切なことです。しかし、お子さんはまだ自分自身できれいにみがくことはできません。そのため、保護者の方による仕上げみがきがとても重要になります。ポイントを押さえ、毎日しっかり続けてあげてください。

みがくポイントは？

虫歯になりやすい「上下の奥歯の噛み合わせ部分」「上の前歯（裏側も丁寧に）」をとくにしっかりみがきましょう。

毛先を歯の面にまっすぐ当て、軽い力で歯ブラシを小さく動かしてみがきましょう。

力が強かったり、歯ぐきに歯ブラシが当たったりすると嫌がるため注意しましょう。

虫歯の進み方

