



# ほけんだより

## 6月号

令和4年6月1日  
エリナ保育園

梅雨の季節がやってきました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と天気が変わりやすいため体調を崩しがちです。衣類の調整にはいつも以上に気を配るようにしましょう。バランスのよい食事や睡眠をしっかりとって、元気に過ごしていきましょう♪



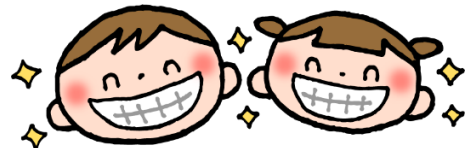
## 歯と口の健康週間

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。虫歯を予防するためには、歯みがきが大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりと噛んで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。

### 歯と口の役割ってなあに？

- 「食べる（食べものをかみ砕く）」
- 「話す（発音を助ける）」
- 「表情を作る」
- 「からだの姿勢やバランスを保つ」

歯とお口の中をきれいに保ちましょう♪



## 梅雨の時期の注意点

### ■食中毒

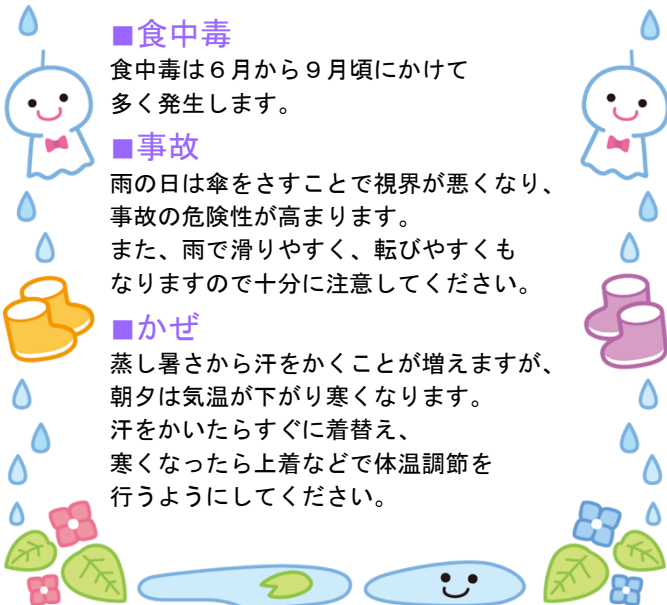
食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。

### ■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意してください。

### ■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしてください。



## 歯みがきのポイント

- ・ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- ・鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- ・奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
- ・前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
- ・歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！

