



晴れたり、雨が降ったりと天気の変り変わりが多く、何かと鬱陶しいイメージの季節ですが、子どもたちにとっては雨の日も楽しみのひとつ。今月は、雨音を聞いたり、雨上がりの散歩をしたり…子ども達と一緒に梅雨ならではの自然に触れ、楽しんでいきたいと思ひます。また、気温や湿度の差がある為、体調を崩しやすい時期でもあります。園でも体調の変化に十分注意し、子どもたちの体や身の回りを清潔に保ち、気持ちよく過ごせるよう心がけていきたいと思ひます。

<6月の行事>

- 2日(木) 歯科検診 9:00~
- 14日(火) お楽しみ会
- 15日(水) 身体測定
- 20日(月) 避難訓練

検診結果で治療が必要と診断された場合は、速やかに受診していただくようお願いいたします。

また、当日欠席をされた場合には、園医であります“かつみ歯科・こども歯科”にて検診を受けていただきますので、各自で電話予約をしていただき、園からお渡しする用紙をお持ちになって受診をしてください。

*** 今後の状況により、日程が変更になる可能性があります。**

<7月の行事>

- 6日(水) 避難訓練
- 13日(水) お楽しみ会
- 15日(金) 身体測定
- 18日(木) 祝日(海の日)

6月のわらい

- 保育士に促され、脱いだ服やタオルを畳もうとする。
- 梅雨期ならではの自然に親しみ、興味・関心を持つ。
- 保育士や友達と一緒に様々な素材の感触を楽しむ。

<ミニ保健だより>

~大人も子どもも要注意!! 夏に流行する感染症~

病名	症状
咽頭結膜熱 (プール熱)	高熱・扁桃腺炎・結膜炎等のどの痛みから食欲が無くなったり、目の充血や涙が多くなったりします。 (出席停止)
アデノウイルス	約 50 種類の型がある為、免疫がつきにくく何回もかかることがあります。また、症状も発熱・咳・目の充血・嘔吐・下痢等様々です。
ヘルパンギーナ	突然の高熱とのどの痛み咽頭に赤い発疹~水疱、潰瘍になります。
手足口病	発熱、口腔・咽頭に痛みを伴う水疱、手・足おしりに水疱疹が出ます。
流行性角結膜熱	目の充血、目やに、瞼の腫れ異物感など (出席停止)

季節の変わり目は、子どもも大人も体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活リズムとバランスの取れた食事で免疫力を高め、元気に過ごしましょう。



ちょっと、ひといき…

6/4～6/10 は歯と口の健康習慣です。乳歯は虫歯になりやすく、乳歯が虫歯になると、歯並びにも影響が出てくる場合があります。スキンシップも兼ね、日頃から丁寧な歯磨きを行い、歯を大切にしていきたいと思います!!

～歯の役割って??～

よく噛むと頭・顎の骨・顔の筋肉の発育を促し、大脳の働きを活性化します。
噛む回数が減ると唾液の分泌も減り、虫歯や歯周病を引き起こす原因になります。



食べ物をかみくだく



発音を助ける

歯にも唇や舌と同じように発音を助ける役割があります。

よく噛んでいますか？
チェックしてみましょう！



顔の形を整え、
美しい表情をつくる



歯ごたえを楽しみ
味覚を豊かに保つ

<かみかみチェック>

- ☆食事の時は口を閉じて、もぐもぐしていますか？
- ☆ほっぺが動いていますか？
- ☆食べ物を奥歯で噛んでいますか？

現代の食べ物は加工食品などが多く、やわらかい食べ物がたくさんあります。それらをいつも食べていると、噛む回数が減り唾液の分泌も減りやすくなります。また、噛む力は、使えば使うほど鍛えられるので、使わなければどんどん弱まってしまいます。乳幼児時期だからこそ、咀嚼力をつけていきたいですね！



おすすめ!!

<かみかみ食材>

- ・人参、大根、蓮根、ゴボウ等の根菜類
- ・きのこ類
- ・海藻
- ・きゅうり
- ・鶏肉
- ・豚肉
- ・かまぼこ
- ・りんご
- ・おせんべい

輪切り、乱切り…食材の切り方や大きく切る事でも噛む回数をアップさせることができます!!

<歯磨きのポイント>



① 歯磨きの習慣をつくらう

眠っている間は唾液の分泌量が減り、虫歯になりやすくなります。毎日、食後に磨く習慣をつけましょう！

② 仕上げ磨きって大事!!

虫歯になりやすい奥歯から順番！小刻みに！一本一本丁寧に優しく磨きましょう！

③ 歯ブラシの交換時期

歯ブラシの毛の部分が広がると清掃能力が落ちてしまいます。歯ブラシの背中側から見て毛がはみ出ているようであれば交換しましょう！