

# ほけんだより 6月号

2023年6月  
あおやぎ保育園

梅雨の季節がやってきました。天気が変わりやすく寒暖差のある時期ですので、気温に応じた衣服の調節を行ってあげてください。また雨で滑りやすいため怪我をしないよう、登園やお出かけの際は十分注意して過ごすようにしてくださいね。

6/4～6/10は

## 歯と口の健康週間

乳歯が生えそろう2歳半～3歳ごろまで、子どもたちは、あごや唇、舌などを使って食べる練習を続けています。この時期には、食べる力に合わせた食事をとることが大切です。「かまない」「丸飲み」などのくせがついてしまうのを防ぐためにも、お子さんに合った食べ物や食べ方を工夫しましょう。

### かむ力、食べる力を育てる5つのポイント

#### 1 顔をたくさん動かす

熱いものをフーフー吹いて冷ます、ストローで水を飲む、あっかんべー（舌を出す）などの動作は、口の回りの筋肉を鍛えます。



#### 2 「手づかみ食べ」をさせる

1歳ごろは、手で食べ物を持って、前歯でかじる「手づかみ食べ」をしっかりさせてあげましょう。手と口を協調させる、「ひと口大」の感覚が身につくと、詰め込み食べを防ぐなどの効果があります。また、手づかみ食べを十分に経験すると、スプーンやフォークを上手に使えるようになります。



#### 3 いろいろなものを食べさせる

最初は食べなくても、時間をおいて再チャレンジすると食べるようになることもあります。いろいろな食べ物を経験させてあげましょう。

#### 4 吐き出しをしからない

よくかんで細くなったのに、かたまりで吐き出してしまうことがあります。これは、まだ、食べ物を唾液と混ぜて飲み込みやすくするのがうまくいかないため。無理に飲み込ませると「丸飲み」につながるおそれがあるので、肉などかたまりになりやすい食材は小さめに切るなど工夫して、根気よく見守りましょう。



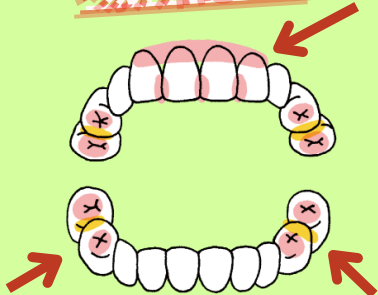
#### 5 歯ごたえのあるものを食べる

きのこ類、根菜類などの歯ごたえのあるもの、こんにやくなどの弾力のあるものは、かむ力を育てます。

また、唾液の分泌を促し、口の中をきれいにする効果も。様子を見ながら少しずつメニューに取り入れましょう。



### 磨き残ししやすい場所は？



上の図で色が付いているところはみがき残しやすく、むし歯になりやすい場所です。歯みがきをしてきちんと汚れを取り除いた後に、歯の表面が白く不透明な色になって白濁していないかなどを確認してみましょう。乳歯はむし歯になりやすいため、歯の状態で気になることがあれば早めにかかりつけの歯科医院へ。

## 6/9 (金) 歯科検診

があります！

\*検診日はなるべくお休みしないよう、ご協力お願いいたします。



## <虫よけ・虫さされについて>



従来の市販の虫よけスプレーは「ディート」と呼ばれる成分を使用して作られています。この「ディート」は一般的には毒性が低いのですが、まれに体への影響があるとされており、とくに乳幼児には使用制限を設ける等、注意が必要といわれています。そのため当園では市販の虫よけスプレーは使用せずにアロマオイルを使用した手作りの虫よけスプレーを使用しています。

### \*かゆみ止め・虫よけ剤について

パッチタイプ、バンドのものは剥がれた時や外してしまった時の誤飲やバンドがひっかかった場合の事故等につながり危険ですので保育園での使用はお控えください。

### \*虫に刺された時の対応

刺された部分を水道の流水で洗い流します。ジュクジュクしている箇所に関しては、とびひや他園児への感染の原因になるので絆創膏を貼るなど対処いたします。

