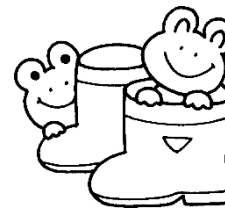


ほけんだより 6月号

令和4年5月31日

名手保育園



梅雨に入り、アジサイが色づき始めました。天気が悪くじめっとしている日は熱中症になる危険性が高まります。水分補給をしっかりとこない体調管理に気をつけましょう。

6月4日は虫歯予防デー

歯みがき中の事故を防ぐ3か条

歯磨き中に、歯ブラシで口の中やのどにけがをする事故を防ぐための3か条を紹介します。歯みがき中の子どもが大人に抱きつき、歯ブラシが刺さるといった事故もあります。子どもが落ち着いた雰囲気の中で歯をみがけるよう気をつけてください。



①歩かない

歯みがき中の事故で最も多いのが、歩いたり走ったりして転ぶケース。歯みがきをする場所を決めておきましょう。踏み台から転落する危険があるので、歯みがき中は座らせると安心です。

②遊ばない

歯みがき中に他のことをするのは危険です。事故の中には「転んで歯みがき」「ソファに立って歯みがき」など、歯みがきのように実際は遊びになっているケースが少なくありません。

③手を離さない

歯ブラシから手を離すのは、すでに歯みがき以外の事をしているサイン。「歯みがき中は歯ブラシをしっかりと持って」と伝えましょう。



脳の働きが活発になります

かむことは大切

だ液の分泌により、食べかすが歯に付くのを防ぎます

だ液の分泌が盛んになり、消化を助けます



歯肉に刺激が伝わり、歯を支えている骨や組織が丈夫になります

あごの骨や筋肉の成長を助けます

☆汗のはたらき☆

①汗が蒸発する際に体の熱を下げて体温調節をします

②体の水分量を調節します

③自律神経のバランスを整えます

☆汗をかく機能は乳幼児期に育ちます

☆汗を分泌する機能を持つ汗腺は、2歳ごろまで増え続けます

☆乳幼児期にたくさん汗をかくことで新陳代謝が活発になり、元気な体になります