

てらやほけんだより

梅雨も間近になりました。朝晩と日中の気温差、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、毎日のお子様の体調変化に気を配っていきたいと思います。



虫歯は食べ方で防ぐ!?

歯は硬い食べ物も噛めるよう、エナメル質で覆われています。しかし、乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄く虫歯になりやすいのです。小さい頃から歯磨きの習慣をつけて歯を守りましょう。

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れてままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにし歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないの、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。



プール(水遊び)が始まります

保育園では、天気や気温、水温などを総合的に見ながら、安全に配慮してプール(水遊び)を始めます。

プール(水遊び)に必要なこと

①たっぷり眠る

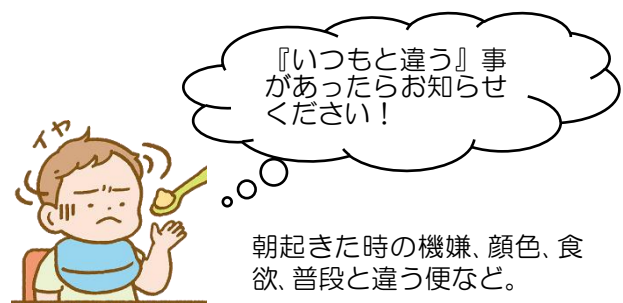
思っている以上に体力を消耗するため、翌日に疲れを残さないよう、夜は早く眠りましょう。

②朝ご飯をしっかり食べる

朝ご飯が少ないと、脳がうまくはたらかず頭がボーっとしてしまいます。プール遊びでは先生達のお話をよく理解して遊ぶことが必要ですので、朝ご飯をしっかり食べてきてください。

保育園でも子どもの体調をよく見ていきますが、朝普段と違った事がありましたら、お知らせください。

子どもたちが、安全にプール(水遊び)を楽しめるようご協力をよろしくお願いいたします。



朝起きた時の機嫌、顔色、食欲、普段と違う便など。

つめは短く切って下さい!

爪が伸びていると、引っかかって怪我をしたり、お友達を引っかいてしまったりと思わぬ怪我を招きます。

