



# 6月 ほけんだより

熊取みどり幼稚園

梅雨の季節になりました。この時期はお天気によって真夏のような暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。体調をくずしやすいので、衣服の調節や汗の始末などお子さんへの気配りをお願いします。



## 衣服の調節で毎日元気に過ごしましょう！

幼稚園では、6月2日（月）から衣替えで夏服着用となります。夏ズボンや夏服セーラーのサイズは、合っていますか？  
全ての制服・帽子に名前はきちんと書かれていますか？確認宜しくお願いします。

### ～ 夏服 ～



- 夏帽子（麦わら帽子）
- 夏服セーラー
- 夏ズボン

夏ズボンは、**ポケットが前**になるように着用してください。

### 熱中症対策のお願い



暑い日が続くようになってきました。体が暑さに慣れていないこの季節。気を付けたいのが『**熱中症**』です。子ども達の汗をかく量・水分補給の量も増えてきました。幼稚園での、お茶の補充が間に合わなくなることも予想されますので、可能な限り**大きめの水筒**を持たせてもらうよう、ご協力をお願いします。

### 6月4日～10日は『歯と口の健康週間』

この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識の普及や、歯科疾患の予防に関する習慣の定着を図り、歯の寿命を延ばすことを目的としています。

### お子さんの歯を守りましょう！

お子さん達が健康な歯で一生を過ごすことができるように、乳児期から歯の健康を守る習慣をつけていきたいものです。この機会にお子さん達が「歯」に興味を持てるといいですね。



#### ☑ 歯ブラシの選び方

- ★ 柄の部分（持つところ）はまっすぐ、シンプルな形のもの。
- ★ 毛のかたさは「ふつう」のもの。
- ★ ブラシの幅は、人差し指の第一関節と同じくらいのもの。
- ★ 毛先が開いてきたら交換のサインです。（1ヶ月に一度が目安です。）

#### ☑ ブラッシングのポイント

- ★ ブラシの先を歯と歯ぐきの境目に当てるようにみがきましょう。
- ★ 場所に合わせて、タテ・ヨコ・ナナメに動かしましょう。
- ★ 軽い力で、小刻みにみがきましょう。

#### ☑ みがき残しをチェック

- ★ 汚れが残っていないか鏡でチェックしてみましょう。大きく口を開けて、奥歯をのぞいてみましょう。
- ★ 歯の表面をさわってチェックしてみましょう。ザラザラするのは、歯みがき残しのサインです。



#### ☑ 歯に良い食べ方・食べ物

- ★ よく噛むと、唾液がたくさん出て歯を守ります。
- ★ おやつは、だらだら食べずに時間と量を決めましょう。
- ★ 糖分が多く、歯に汚れが残しやすい食べ物(チョコレートやキャラメルなど)はむし歯になりやすいので、控えめにしましょう。

### むし歯予防の方法



#### 仕上げ磨き

- ★ 歯並びや歯の生え替わりの様子など、口の中の状態もチェック出来ます。



#### 定期検診

- ★ 定期的に診てもらうことで、むし歯の早期発見・早期治療に繋がります。