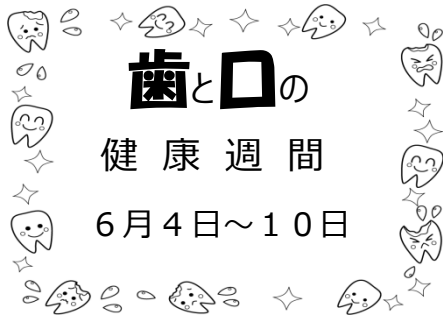




認定こども園
あゆのさと
看護師 石黒治美
2016.06.01

子ども達だいご園生活に慣れてきて、ニコニコ笑顔でお友だちと遊ぶ姿はとても楽しそうです。先日は歯科健診にご協力ありがとうございました。健診後、遠藤先生から「乳歯の隙間がない、あごの狭い子が増えている。かむ訓練をするとあごが成長する」というお話を伺いました。今月は歯と口の健康週間もありますので、かむことについてお知らせいたします。



「かむ力。かむことの大切さ。」

かむことは、生きてくための大事な行為。最近では、食生活の変化から、軟らかい物を食べる事が多くなったため、子どものかむ力が弱くなっています。子どもの心身の発達のためにも、とても重要なかむことの利点を見直していきましょう。

「かむ」といいこと!

- ① あごを発達させる
- ② だ液の分泌がふえる
- ③ 食べすぎを防ぐ
- ④ 脳を発達させる
- ⑤ 気持ちを落ち着かせ
集中力を高める
- ⑥ 表情が豊かになる



●かむ力をしっかり育てるために●

ある程度かみごたえのある物を意識的にとったり、食物の大きさを工夫し、ひと口で口に入れずに噛みちぎる練習をすることも効果的です。

●食べる姿勢も大切●

大事なものは、足がしっかり床に着いていること。足がぶらぶらしていると、しっかり噛むことができません。食べるときの姿勢の悪さは、歯並びの悪さにもつながります。

虫刺されや日焼けの予防についてのお願い

外遊びや水遊びが楽しい季節です。しかし、強い日差しや虫刺されが、気になる季節でもあります。最近では、いろいろな日焼け止めや虫よけの薬が出ています。薬によってはアレルギーが出るものもあり、園児1人1人への対応は難しいため、市販の虫よけスプレーや日焼け止めの薬は、園でお預かりする事ができません。お子さんの虫刺されや日焼けが気になる方は登園前に家で薬を塗ったり、衣類に貼る虫よけシールの活用UVカット加工した衣類、プール時はラッシュガードの着用などで工夫して対応してもらえると助かります。腕にする虫よけリングは、ひっかかると危ないので園での使用はやめてください。

皮膚疾患があり、病院にかかっている方で、虫刺されや日焼けへの対応を医師に指示されている場合には、職員にご相談ください。保護者の方々のご理解とご協力をお願いします。

園では昨年同様、手作りの虫よけスプレーを準備します。アロマのシトロネラ・ゼラニウムを使用し、精製水・エタノールを混ぜて作ります。 ※虫よけスプレーの使用を希望されない方は職員までその旨お知らせください。

フッ素塗布のおしらせ

6月7日(火)

9:30~10:30

対象: 1歳6ヶ月健診後
~ 3歳児(こすもす)

前回の塗布から3カ月経っていないと、塗布できません。
フッ素カードをお持ち下さい。

4/25の内科健診は、全員異常なしでした。また、5月12日の歯科健診では、早めの登園や歯みがきのご協力ありがとうございました。個々の結果報告は、先日配布しました。むし歯が進行して痛みが出ない内に、受診・治療することをお勧めします。