

ほけんだより 6月号

令和5年6月2日 深谷市立幼稚園

紫陽花の鮮やかな色が、目を引く季節になりました。雨の日が増え、子供たちは外で思いきり体を動かしたくてうずうずしつつ、さまざまな室内遊びを楽しみながら、お友達との関係を深めています。温度も湿度も高くなってくるこの時期、自分で汗をかいたらふき、雨や汗でぬれた服は着替える習慣をつけていきましょう。また、この時期はカビが生えやすくなります。カビは健康にさまざまな悪影響を与えます。室内もこまめに掃除や換気をして、カビ対策をお願いします。

6月4日～10日は、『**歯と口の健康週間**』です。3歳頃までに20本の乳歯が生えてきます。乳歯は、やわらかくむし歯になりやすいため、歯みがきタイムが楽しくなるように工夫して、大切な歯を守ってあげましょう。

雨が降ると世界が変わる

雨の季節になりました。傘にレインコート、長靴、傘をたたく雨の音、水たまり…。大人にとっては憂鬱な雨の日も、子供には発見や喜びがいっぱいです。

一方で、

☆ 視界が悪くなり、周りが見えにくくなる

☆ 雨の音で聞こえにくくなる

などの影響で、交通事故が起きやすくなります。雨の日は晴れの日に比べ、なんと！交通事故件数が約5倍になるそうです。普段歩きなれた道でも、雨が降ると違う世界になっています。お子さんが出かけるときは「いつもと同じではない」ことを伝え、歩行者ができる対策をしましょう！



注意すること

◆ 目立つ色の傘や服を選ぶ

車などを運転している人から見て、わかりやすくしましょう。



◆ 足元に注意

マンホールの蓋などは、特に濡れると滑りやすくなるので注意してください。前方と足元をよく見て、歩きましょう。

◆ 時間にゆとりをもつ

雨の日は、時間にゆとりをもっておくことも大切です。朝、少し早めに起こしてあげてくださいね。

今月のちょっと
みて・みて！

選べる喜び☆セレクト作戦



「歯みがきイヤだ！」に
こんな作戦

・歯みがき粉の味や歯ブラシを何種類か揃えておき「今日はどれにしようか？」と誘ってみてください。

・大切なのは「なぜ歯みがきが必要なのか」理解してもらうこと。授業風に、楽しく説明してあげましょう。

わかってほしい☆学校ごっこ作戦

演技力が大切！☆なりきり作戦

・みがいている場所に合わせて「歯ブラシがきたー！」「やられるー！」とむし歯菌になりきってみましょう。



「治療」より「予防」を

スウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！日本では20本が目標（80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動）なのに、平均で25本はすごいですね。スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というより「むし歯を予防してくれるところ」なのです。歯垢が取れているかや歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないために、定期的な点検も大切なのですね。

日本でも少しずつ広まっている、「予防歯科」。幼稚園では、歯と口の健康週間や歯科検診、歯みがき指導があります。ご家庭でも、かかりつけの歯医者さんを見つける、歯みがきの仕方を親子で学ぶなど、「予防歯科」について話し合ってみてください◎

「くわえたまま」絶対にダメ！



- △ ベッドの上で遊んでいて（2歳）
- △ 兄弟とじゃれあっていて（3歳）
- △ 仕上げみがきのため移動しようとして（5歳）

…どれも、日常の光景のようですが、違っていたのは「歯ブラシをくわえたまま」だったこと。のどの奥に刺さった、頸動脈の損傷など、集中治療・長期入院が必要な大きな事故につながってしまいました。

歯を守るための習慣が思わぬ事故にならないように、お子さんが歯みがきをするときは「**座らせて**」「**必ずそばで見守る**」ようにしてください。

そして、もう一つ。おうちの方も歯ブラシをくわえたまま移動することは絶対にやめてください。

家族みんなで、のどつき事故を防ぎましょう。

