



ほけんだより 6月号

令和4年6月2日 深谷市立幼稚園

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、子どもには発見や喜びがいっぱいです。でもこの季節は、外はもちろん、お部屋の中も湿気で滑りやすくなっています。けがをしやすい時期でもあるので、ご家庭でも気をつけて過ごすようにしてください。園でもいつも以上に子どもたちの体調の変化やけがの予防に気を配っていきます。

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、しっかり守ってあげましょう！また、大きくなればなるほど、歯磨きの習慣を身につけるのは大変です。まずは歯磨きに慣れることから始め、毎日「よく磨けたね。」と褒めながら、楽しみながら続けてみてください😊

歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。

口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に入への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう



- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと

これも感染予防の大切なマナーです

深谷東幼稚園の歯科医、川田先生によると、コップ一杯の水で、しっかり【ぶくぶくうがい】をすると、口の中の細菌は**6割も減少**するそうです。外出後だけでなく、ご飯やおやつ前後、トイレの後、水分補給の前など、手洗いと同じようにこまめに行い、感染予防をしましょう！！

お口の中を
ぴかぴかに☆

雨の日を楽しく過ごすアイデア

室内遊び

新聞紙を使った遊びや、絵本、塗り絵など。お友だちも一緒に遊べます。



家事のお手伝い

皿洗いや掃除など、お手伝いにチャレンジ。雑巾かけ競争なども盛り上がりますよ。

屋内型の施設

遊具などで思い切り遊べる施設へ行くのも良いですね。児童館など無料で開放されている所もあります。

お散歩

ときには長靴とレインコートを装備して、雨や水たまりを楽しむのもいいかもしれません。ただし、帰ったらしっかりお風呂で温まってくださいね。



雨の日のキケンを知って 事故防止

雨の日は晴れの日に比べ、交通事故件数が約5倍になると言われています。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。

なぜ？

- ・傘で視界が狭くなる
- ・車の音が聞こえにくい
- ・車の運転手から見えにくい
- ・水たまりや傘で通れる場所が狭くなる



どうする？

- ・前がよく見えるように傘を持つ
- ・遊びながら歩かない
- ・目立つ色の傘や服を選ぶ
- ・タテ1列になって歩く

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！



- ⚠ 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。



「くわえたまま移動」絶対ダメ！