



# 保健だより



令和4年 6月

あおばこども園

アジサイが綺麗に色づき始める季節になりました。雨で戸外遊びやお散歩ができない日も多くなりますが、子どもたちはさまざまな室内遊びを楽しんでいます。天気や気温の変化が激しいこの時期には、熱中症の危険が高まります。水分補給と体調管理に気をつけましょう。



「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溜まり、虫歯の原因になります。飴やキャラメルなど長い間口の中に入れてたままになるお菓子も要注意です。

## ◎柔らかいものばかり食べる

唾液には、口の中を綺麗にして歯を守る動きがありますが、柔らかいものはそれほど噛まないで唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯も招きます

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう！

## ◎おやつ時間を決める

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磨けば安心です。



## ◎よく噛んで食べる

よく噛むと唾液がよく出ます。「よくかんで」と言葉で伝えながら食事を進めていきましょう。噛み応えのある食材は様子を見ながら取り入れましょう。



6月16日(木) 全児

・なるべくお休みしないようにしてください。

## ❀おねがい❀

- ・薬は朝・晩での服用でお願い致します。
- ・毎朝の検温、手指消毒、送迎時のマスク着用を必ずお願い致します。