



あじさいが綺麗に咲く梅雨の季節となりました。この時期は、急に暑くなる日や肌寒い日があり、体調を崩しがちです。バランスの良い食事や睡眠をとって、元気に過ごしていきましょう。



6月4日は虫歯予防デー

6月4日は「虫歯予防デー」です。虫歯を予防する為には毎食後の歯みがき大切です。大きくなればなるほど、歯みがきの習慣を身に付けるのは大変です。まずは歯みがきに慣れる事、そして毎日できたことを褒めたり、楽しみながら続けることがポイントです。



0歳・1歳頃

歯が生え始めたら、大人が短時間で寝かせみがきを開始。自分でくわえている時は目を離さないようにしましょう。

2歳頃

自分でやりたがる時期です。子どもが自分でやる時は、椅子に座らせて必ず保護者が見ているところでみがかせてください。その後は保護者が仕上げ用歯ブラシで寝かせみがきをしましょう。

3歳・4歳頃

歯ブラシの握り方や正しい動かし方を教えながら、自分でみがく練習をしていきます。まだまだ保護者の仕上げみがきが必要です。

5歳

一人でかなり上手にみがけるようになりますが、奥歯に永久歯（6歳臼歯）も生えてくる時期。保護者の仕上げみがきは大切です。

仕上げみがきの方法

- ・膝の上に子どもの頭を乗せて寝かせみがきをします。
- ・鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- ・奥歯の溝、歯と歯茎の間、歯と歯の間、歯の裏はとくに丁寧にみがきます。
- ・前歯は歯ブラシを90度に当ててみがきます。
- ・歯と歯茎の間は歯ブラシを45度に当ててみがきます。

虫歯ゼロの健康な歯を目指して1本ずつ丁寧にみがきましょう。



虫歯になりやすい環境になっていませんか？

- ・冷蔵庫にいつもジュースや炭酸飲料を入れている。
- ・おやつは歯に付きやすいスナック菓子が多い。
- ・乳歯の虫歯は生え変わるからといって放置している。
- ・仕上げみがきをしていない。
- ・食事の時間を決めずにだらだら食べる習慣がある。
- ・子どもの言うままにお菓子を買って与えている。
- ・静かにさせる為に甘い物を持たせる。

1つでも当てはまる場合は環境を見直して、虫歯ゼロを目指しましょう！



歯磨きを嫌がる時の工夫

- ・機嫌が良い時間を選ぶ。
- ・コップや歯ブラシを一緒に選び、お気に入りのものを使う。
- ・できたらシールを貼る。



梅雨の時期に注意すること

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなります。子どもが動きやすく、扱いやすい雨具を選んでください。また、お出かけの際は時間に余裕をもつと安心です。



レインコートは手が自由に動かせるよう、そでが長すぎない物を選びましょう。

長靴は大きすぎると脱げやすく、重いと動きにくいので、軽くてびったりな物が良いでしょう。



傘は先端がとがっておらず、体に合った大きさのものを選びましょう。4～5歳のお子さんは45cmくらいが適切なので、2～3歳頃はもう一回り小さいサイズの方が扱いやすいでしょう。



食中毒にご注意を!

食中毒とは、細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は"じめじめ"した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。

家庭での食中毒対策

《できることから見直してみよう》

- ①食品は新鮮なものを選ぶ
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍
- ④まな板と包丁は『生食・加熱用鮮魚など加熱する食材用』と、『サラダ用野菜や調理済み食材など加熱しないで食べる食材用』の2つを用意
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱
- ⑥キッチンは整理整頓・清潔に!



すくすく農園

すくすくの杜には畑があり、一年を通していろいろな野菜を育てています。種まきや収穫などで土や野菜に直接接触したり、親子で「大きくなったかな?」「どんな花が咲くのかな?」と一緒に観察したりすることで、野菜への興味がうまれます。現在、すくすく農園ではトマトやズッキーニ、ナスなどの夏野菜を育てています。どのように生長していくのか、どうやって実をつけるのか、すくすくの杜へ見に来てくださいね!



トマト



ズッキーニ



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渴きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのもいいですね。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。また、扇風機やエアコンで室温を調整することも熱中症予防につながります。