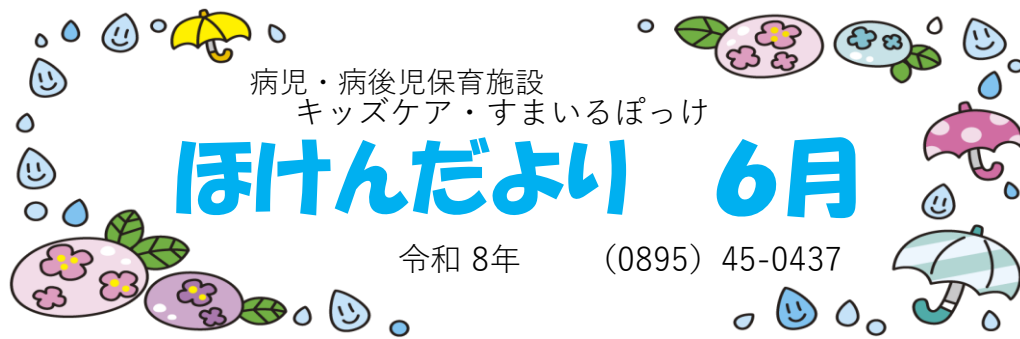




病児・病後児保育施設
キッズケア・すまいるぽっけ

ほけんだよい 6月

令和 8年 (0895) 45-0437

雨の日が増え、本格的な梅雨の季節がやってきました。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。時には子どもの視点で雨の日を楽しんでみてはいかがでしょうか。

梅雨の時期は湿度も温度も高くなってくるので、こまめな水分補給、汗の始末など行いながら熱中症対策をし、健康管理に気を付けて過ごしていきましょう。



6月4日は虫歯予防デー 虫歯は食べ方で防ぐ!?



「甘い物を食べると虫歯になる」とよく言われますが、実は問題なのは「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、食後に歯磨きをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間溜まり、虫歯を招きます。飴やキャラメルなど、口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

柔らかい物ばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにし歯を守る働きがありますが、柔らかい物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、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘い物を食べても、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、唾液が出ます。「よく噛んで」と言っても、子どもには分りにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など噛みごたえのある食材を様子を見ながら取り入れましょう。

歯磨き中の事故を防ぐ3か条

歯磨き中に、歯ブラシで口の中や喉にけがをする事故を防ぐための3か条を紹介します。歯磨き中の子どもが大人に抱き付き、歯ブラシが突き刺さるという事故もあります。

子どもが落ち着いた雰囲気でも歯を磨けるよう気を付けてください。

①歩かない

歯磨き中の事故で最も多いのが、歩いたり走ったりして転ぶケース。歯磨きをする場所を決めておきましょう。踏み台から転落する危険があるので、歯磨き中は座らせると安心です。



②遊ばない

歯磨き中に他の事をするのは危険です。事故の中には「寝転んで歯磨き」「ソファに立って歯磨き」など、歯磨きのようで実際は遊びになっているケースが少なくありません。

③手を離さない

歯ブラシから手を放すのは、すでに歯磨き以外の事をしているサイン。「歯磨き中は歯ブラシをしっかりとって」と伝えましょう。

雨の日の身支度、ここをチェック!

雨の日は視界が悪くて交通事故の危険があります。動きやすい、扱いやすい雨具を選んでくださいね。

- 長靴...軽くて足にぴったりのものを!
- 傘...先端がとがっていない、体に合った大きさ、持ち手は持ちやすさを重視!
- 雨具...目立つ色で、軽く、動きやすいものがおすすめです!

