



# 6月 ほけんだより



ナーサリーにじいる♡まむ

TEL0178(80)7088

令和6年6月1日発行

梅雨の季節がやってきました。天気の変わりやすいこの時期は、急に暑くなったり肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。バランスの良い食事や睡眠をしっかりと、衣服の調節などをして元気に過ごせるようにしましょう。



## 6月4日は虫歯予防デー

虫歯を予防するためには、歯磨きが一番大切です。お子さまが歯磨きをした後は仕上げ磨きをして予防しましょう。また、ご飯を食べる時は、しっかりと噛んで食べる習慣をつけることで肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることによって口の中を洗い流し虫歯を防いでくれる役割があります。



## 歯と口を健康に保つために

### 哺乳瓶虫歯に注意

1歳半を過ぎても寝る前に哺乳瓶でミルクや他の飲み物を飲ませ、歯磨きをせずに寝かせていると、上の前歯が虫歯になるリスクがかなり高くなってしまいます。お子さんの為にも、やめるようにしましょう。乳歯の虫歯は、永久歯にも影響があります。

### おしゃぶり&指しゃぶりは徐々にやめさせていきましょう

歯並びの乱れや出っ歯や言葉の異常などを引き起こしやすいです。おしゃぶりがなくても機嫌よく過ごせる時は、つけずに親子の触れ合いを深めていきましょう。

## 梅雨の時期の注意点・・・

### ◇食中毒

冬のウイルス性の食中毒(ノロウイルス)とは違い、梅雨から9月頃には細菌性の食中毒が多発します。食中毒の予防3原則は  
・付けない・増やさない・殺菌する  
体調を崩したり、抵抗力が弱っているときも起こしやすいので気をつけましょう。

### ◇怪我

雨の日は、傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高くなります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意しましょう。安全運転で送迎をお願いします。

### ◇風邪

蒸し暑さから汗をかく事が増えますが、朝夕は寒く気温の変化で体調を崩しやすいです。汗をかいたらすぐに着替えさせ、寒くなったら上着を着せて体温調節をしましょう。

### <お願い>

- 衣服の名前が薄くなったり、記入がないものがありますので確認をお願いします。
- 爪が伸びていることがあります。怪我やひっかけ傷になってしまいますので休みの日などに見て切るようにしましょう。
- 寒い時に着用することがありますので、薄手のジャンパー等を持たせてください。

