



ソフィアすくすく通信 6月号



令和6年6月
ソフィア保育園

色とりどりの紫陽花の花びらに、雨の雫が美しく光る季節になりました。その反面、鬱陶しい梅雨期の季節。気温の変化に体力が消耗し、発熱や下痢等の症状を起こしやすい時期です。早寝早起きで睡眠を十分にとり、消化の良いもの・バランスの良いものを食べ元気に乗りきりましょう。



6月4日~10日

令和6年度標語

歯を見せて 笑える今を 未来にも

6(む) 4(し)と読めることから、6月4日はむし歯予防デー。歯や口の中の健康を見直す一週間です。

歯みがきの基本 1か所を20回以上、歯並びに合わせて歯みがきしましょう。

ポイント①

毛先を歯の面にあてる



ハブラシの毛先を歯と歯ぐき(歯肉)の境目、歯と歯の間にきちんとあてる

ポイント②

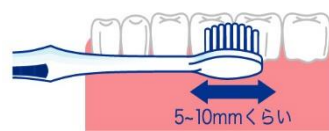
軽い力で動かす



ハブラシの毛先が広がらない程度

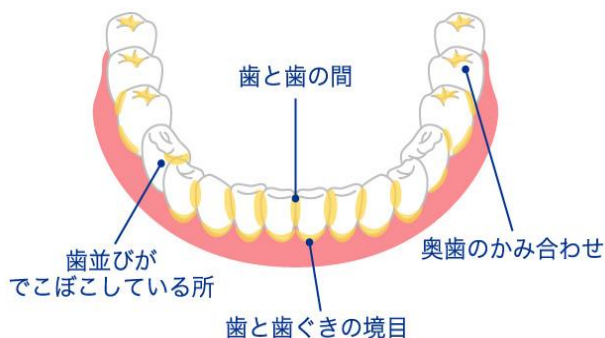
ポイント③

小刻みに動かす



5~10 mmの幅を目安に小刻みに動かし、1~2本ずつ磨く

歯垢(プラーク)が残りやすい場所をチェック



- ・歯と歯の間
 - ・奥歯のかみ合わせ
 - ・歯と歯ぐきの境目
 - ・歯並びででこぼこしている場所
 - ・生えている途中の歯
- などは、より丁寧に歯みがきしましょう



歯が丈夫だとからだにとってよいこと



ひ 肥満予防

よく噛んで食べることで満腹中枢を刺激し食べすぎを防ぐ

み 味覚の発達

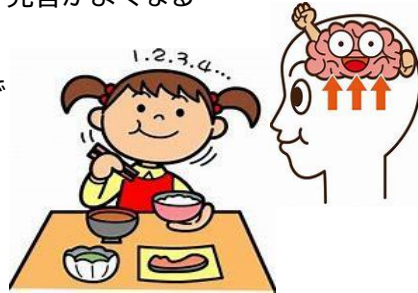
よく噛んで味わうことで食べ物の味がよくわかる

こ 言葉の発音がはっきり

歯や顎が発達することで発音がよくなる

の 脳の発達

脳神経を刺激することで脳の働きを活発にする



は 歯の病気予防

唾液が多く出ること唾液中の抗菌作用で口の中をきれいになる

が がん予防

唾液にはがんを抑制する作用があるため唾液が増えることでがん予防に繋がる

いー 胃腸の快調

消化酵素が多く出るので胃にかかる負担が軽減する

ぜ 全力投球

歯や顎が発達することで噛み締める力が強くなり力が湧く

ひみこのはがいーぜ 参考資料

RS ウイルス感染症

RS ウイルスの感染によって引き起こされる呼吸器感染症。2歳までにはほぼすべての子どもが感染すると言われ、その後も生涯にわたって何度も感染と発症を繰り返します。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「かぜかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

咳がひどい時には

- ・体を起こすか、縦抱きにして背中をさする
- ・室温は上げすぎず、加湿する
- ・水分を少しずつゆっくり飲ませる



6月の予定
全園児

内科健診(12日)
歯科健診(10日)
身体計測



～保護者の皆様へ～

汗をかきやすくなるこの季節。元気に遊んだ後は、手洗い・うがい・汗をかいたら着替えをします。子どもたちが清潔な園生活を過ごせるように、タオル、コップ、着替えなどの忘れ物がないよう、登園前の確認をお願いいたします。

