



ほけんだより 2023年6月号

梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期はもっとも体調を崩しやすい時期でもあります。

いつもと違う様子の時は無理をせず、病院へ早めに受診することおすすめいたします。

6月の保健予定

1日(木) 全園児歯科健診 9時30分～

*当日欠席の場合はご家庭で後日上田小児歯科へ健診書類を持参し受診していただくこととなります

6日(火) 3歳児「歯の予防デイ」(3歳児のみ歯ブラシ持参)

7日(水) 4歳児「歯の予防デイ」(4歳児のみ歯ブラシ持参)

8日(木) 5歳児「歯の予防デイ」(5歳児のみ歯ブラシ持参)

12日(月)～ 全園児身体測定 (クラスごとに測定します)

20日(火) 全園児健康診断 9時30分～

*健診後「健康カード」を配付します。身体測定、健診の欄サインしてクラスへ戻してください。

30日(金) 幼児クラス「保健の話」

*全園児健診当日お休みの場合は次回の0歳児健診日にて受診させていただきます。

～お知らせ～

- ・ 蛭虫検査の提出ありがとうございました。結果の通知が届き次第、健康カードに結果をお知らせします。
- ・ 「歯の予防デイ」は歯磨きについて話します。ご家庭で使用している歯ブラシを持たせてください
歯ブラシはケースやビニールの袋(ジップロックなど)に入れて持参ください(3歳児～5歳児クラス対象)。

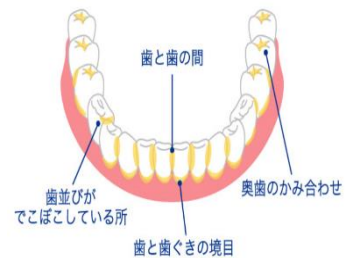
仕上げ歯みがきしてますか？

- 膝の上に子どもの頭を乗せ、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。
- 汚れが溜まりやすい部分を丁寧に。

↓ さらにプラスして、

- ★ かかりつけの歯医者さんを探しましょう。
- ★ 定期的に歯の状態をチェックし、虫歯を早期発見！早期治療しましょう！

* コツのポイント!! *



親子で楽しい歯磨きタイム～仕上げみがきの達人になろう～

「足立区こころとからだの健康づくり課」より抜粋

6, 7か月頃～【歯が生える前から】

口のまわりをさわることからスタート

(歯が生える前から顔や口のまわりをやさしくさわる)

1歳頃～【上の前歯が4本生えたら】

歯ブラシを使い始めます(上の前歯をみがくときは、人差し指で上唇をガードしながら磨くこと)

1歳6ヶ月頃～【歯磨きイヤイヤ期を上手に乗りきろう!】小学生になっても仕上げ磨きは必要です

- ①ゴシゴシ強くみがかない「ピカピカにしようね♪」など、優しい声掛けを
- ②コツをおさえて、短時間で終わらせる。終わったらたっぷりほめる
- ③楽しい雰囲気づくり。好きな歌をうたったり、お気に入りのぬいぐるみで「歯みがきごっこ」など
- ④年長児になってもまだまだ仕上げ磨きが必要です。スキンシップを兼ねて磨いてあげてください

