

遊戯室の前のあじさいが、ピンクや青の花をさかせて、梅雨入りを歓迎しているかのようです。この時期は、湿度が高く寒暖の差が大きい為、体調を崩しやすい時期です。健康、特に衛生面に気を付けて、元気に過ごしましょう。

### 歯科検診を終えて！

6月2日に、歯科検診がありました。虫歯もですが、指吸や爪噛み、唇を吸う癖、についての注意や、歯の汚れについての注意を受けた子が、何人もいました。

### 歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でした。一生健康な歯で過ごすためには、赤ちゃんの頃からのケアが大事です。ミルク、おやつは時間を決め、量は控えめに、ダラダラ食べにならないよう注意しましょう。歯磨きを毎日の習慣にすることが、虫歯予防の第一歩。歯ブラシは弱い力で、できるだけ細かく動かすことを意識しましょう。歯磨きができないときは、ブクブクうがいでだけでも有効です。

### 仕上げ磨きしてますか？

仕上げ磨きのコツは、磨く面に歯ブラシを垂直に当て、軽い力で1か所20回を目安に、小刻みに動かします。特に前歯の上の歯肉は、ブラシが当たると痛いので力の入れすぎに注意してください。

○仕上げ磨きは、子どもを寝かせて。  
⇒寝かせ磨きが口の中、歯全体がよく見えるそうです。

○生え変わった歯は柔らかく、むし歯になりやすい。

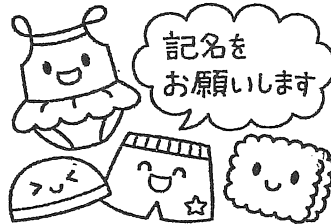
⇒仕上げ磨きは  
小学校2～3年生まで行うのがベスト！

① 痛くない 口角を引っ張ると、子どもが痛がります。ほおの内側に指を入れて優しく押し広げると、奥歯が見やすくなります(イラスト①)。また、上唇と歯茎をつなぐ「上唇小帯」に歯ブラシが当たらないように指を添えましょう(イラスト②)。

### 仕上げ磨きのポイント

1～2歳	<b>上の前歯</b> ミルクや母乳、スポーツドリンクなどを頻繁に飲んでいると、ここにむし歯ができていきます。「哺乳瓶むし歯」と呼ぶことも。
2～3歳	<b>奥歯のかむ面の溝</b> 奥歯が生えると、そのかむ面に汚れがついてむし歯が増えます。上の歯、下の歯ともに歯の溝をしっかり磨くよう意識して。
4歳前後	<b>奥歯の歯と歯の間</b> 白歯が生えそろうと歯と歯の間が狭くなり、歯ブラシが届きにくくなります。奥歯の歯の間をよく磨き、できればフロスも使用するとよいでしょう。
6歳頃	<b>生えたての永久歯</b> 乳歯の白歯の奥に生えている途中の6歳臼歯は、正面からは歯ブラシが届きません。口の真横から歯ブラシを入れて磨きます。

## プールあそびが始まります！



6月20日(月)から、待ちに待ったプールあそびが始まります。毎年、迷子になるものが多いので、タオルや水着などには、しっかり記名をお忘れなく。

※ご家庭で以下のことをお願いいたします。

- ①毎日お風呂に入り、洗髪する
- ②つめは短く切る
- ③タオル、水着、下着に記名する
- ④朝ごはんをしっかり食べる
- ⑤毎朝の体調のチェックをする

※水いぼ、とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気にかかっていたら、プールが始まる前までに治しておきましょう。

☆実は流行しているアタマジラミ！

今現在は、園でアタマジラミは出ていませんが、全国的に年々相談件数は増えています。毎日清潔にしている、誰にでも感染する恐れがあります。そして、夏だけでなく実は一年を通して感染するリスクがあります。正しい知識を身につけ、感染が広がらないように対処することが大切です。また、プールの水の中で感染することはまずありません。タオルを共有したり、頭と頭を触れ合うことで感染したりします。

### アタマジラミに注意！

アタマジラミは、頭髪にすみ着いて繁殖する昆虫です。頭皮の血を吸われるとかゆくなるのが特徴です。感染力が強く、清潔にしているにもかかわらず感染してしまいます。

☑ 定期的なチェックを！



襟足や耳の周囲など、髪の毛の生え際によく卵を産み付けます。髪をかき分けながら、白い卵を見つけましょう。

アタマジラミを見つけたら、専用のシャンプーを使うなどして早めに駆除を。家庭内でも感染するので、家族全員の頭髪チェックをお願いします。

で感染したりします。スキンシップを兼ねて日頃からお子さんの頭髪をチェックして下さい。

もっとくわしく知りたい方は、園にお問い合わせ下さい！！

### 梅シロップを作ってみましょう

- 【用意する物】青梅 1kg、三温糖 1kg、酢 100cc、4Lの瓶
- ①瓶はきれいに洗い、60℃くらいのお湯で温めてから熱湯で殺菌して乾かし、焼酎をしみこませた布巾で拭く。
  - ②青梅を水洗いし、きれいな布巾などでひとつずつ水気を拭きとり、竹串でへたを取る。
  - ③瓶に青梅と三温糖を交互に重ね、最後に酢をかける。
  - ④冷暗所で保存し、三温糖が溶けるよう毎日瓶を回して混ぜる。
- 3週間～1か月で完成！水や炭酸水で4～5倍に割って飲みます。梅は刻んで水と砂糖などを加えて煮詰め、ジャムにしてみました。

### 七夕に小麦粉の麺

もともとお盆の風習で、精霊棚とその棚に安置する幡を旧暦7月7日の夕方にこしらえたことから、「七夕」が「たなばた(棚幡)」と呼ばれるようになったといわれています。中国からアジア諸国に広まった行事で、麦の収穫祝いも兼ねており、日本の一部の地域ではそうめんを食べると無病息災で過ごせるといわれ、韓国でも小麦粉の麺を食べる習慣があります。



### ★今回のおたよりの参考資料★

- ・「いただきます・ごちそうさま夏 2016 vol.56」  
メイト
- ・「健康・病気のおたより文例」  
ひかりのくに
- ・「遊びと環境0・1・2歳 4月号 2016」  
学研
- ・「ピッコロ 5月号 2016」学研
- ・「ポット 5月号 2016」  
チャイルド

※このほけんだよりに関するお問い合わせは国風第一幼稚園まで。TEL 524-0592

