

ほけんだより

平成30年6月号

あおぞら保育園

もうすぐ梅雨に入ります。この時期は、じめじめ蒸し暑い日があるかと思うとひんやりと肌寒い日もあったり、また梅雨の晴れ間には真夏のような日差しが照り付けて気温が急上昇することも。天気や気温の変化に対応しきれず体調を崩す人も増えてきます。睡眠・食事をしっかりとって元気に梅雨を乗り切りましょう。

6月の保健予定

- 4日(月) ひよこぐみ身体測定
- 5日(火) りすぐみ身体測定
- 6日(水) うさぎぐみ身体測定
- 7日(木) きりん・ぞうぐみ身体測定
- 11日(月) らいおんぐみ身体測定
- 14日(火) 園医診察(ひよこぐみ)
- 15日(金) 歯科検診(歯ブラシの用意をお願いします)



歯科検診について

6月15日(金)午前中に歯科検診を行います。
園医の先生のご厚意で検診と一緒に虫歯予防のフッ素塗布も行いますので、準備をお願いします。

- ☆ 歯ブラシを6月12～14日の間にお持ちください。
柄の部分に記名をお願いします。
(本人の歯ブラシにフッ素をつけて塗布します)
- ☆ 朝食後、しっかり歯磨きをしてください
(歯の汚れが残っていると虫歯の判断も難しく
フッ素の塗布もできません)
- ☆ フッ素塗布を希望しない方は歯ブラシの用意は
必要ありません。事前にお知らせください。

*フッ素は自然界にも存在し、わかめ、のり、魚介類お茶などに含まれる歯を丈夫にする栄養素です。酸の産生抑制、再石灰化の促進、歯質強化など虫歯予防に効果的とされています。



力が入りすぎていませんか？

お子さんが仕上げみがきを嫌がることはありませんか？もしかしたら、痛みが原因かもしれません。

仕上げみがきの時、きれいにすることに一生懸命になりすぎて歯ブラシでゴシゴシとこすってはいませんか？歯ぐきの表面は手や顔と同じ「皮膚」の一部です。もし、みなさんの手や顔をタワシでゴシゴシとこすったら、痛くて皮がむけてしまうかもしれません。実際に歯みがきで歯ぐきが傷ついてしまうこともあるのです。

ブラッシングのコツは軽い力で歯1本ずつにシュッシュとブラシを細かく動かすことです。1ヶ月もたたないうちに歯ブラシの毛先が開いてしまうのは力の入りすぎですので力加減を見直しましょう。