



●6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です！

あおぞらルーム

令和7年度の標語 歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり

むし歯や歯周病を予防するよい習慣を身につけ、歯と全身の健康を増進していきましょう。

お口のケガに注意！！！！

- ・ベッドの上で遊んでいて(2歳)
- ・兄弟とじゃれ合っていて(3歳)
- ・仕上りみがきのため移動しようとして(5歳)



…どれも、日常の光景のようですが、違っていたのは「歯ブラシをくわえたまま」だったこと。のどの奥に刺さった、頸動脈の損傷など、集中治療・長期入院が必要な大きな事故につながってしまったケースがあります。



歯を守るための習慣が思わぬ事故にならないように、お子さんが歯みがきするときは『**座らせて**』『**必ずそばで見守る**』ようにしましょう。そして、おうちの方も歯ブラシをくわえたまま移動することは絶対にやめましょう。家族みんなで、のど突き事故を防ぎましょう。

●6月10日は『こどもの目の日』です！

2023年日本眼科医会は、将来ある子どもたちの視力の成長を見守り、目の健康を推進するため、「はぐもう6歳で視力1.0」という願いを込めて、6月10日「こどもの目の日」記念日を制定しました。

大切な目を守ろう

外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりにくくなります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。

子どものうちに近視になって視力が低くなると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。6月10日はこどもの目の日。この機会に目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。

遠くを見る



近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に1回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

明るい環境で見る



本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。

◇お知らせ◇

今年度の歯科検診は 6月19日(木) 9:30～ です。

年に1度の機会です。できるだけ受診するようにしましょう。朝ごはんのあとは、歯みがきやうがいをして、お口の中をさっぱりさせて登園してください。気になることなどある方は、園医の先生に相談もできますので、事前に担任か看護師にお知らせください。

