



ほけんだより

令和5年6月1日
社会福祉法人 顕陽会

季節が、春から夏に移り変わりはじめ、太陽がまぶしく感じられるこの頃。体の芯をあたためて、体内から汗をだし、体内にこもった熱を逃がし、体温調節ができる身体作りをしたいものです。

子どもは、大人に比べて汗の量が少なく、熱を逃しにくく顔などが赤くなりやすいといわれています。よりすばやく、より多く汗をかけるようになるには、毎日の生活の中で、体を動かし、汗をかく習慣をつけることです。

そのためには、

まずは、朝ごはんです！！

元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

- ① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！**
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。
- ② たんぱく質で体温を上げる**
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることで、たんぱく質をとりましょう。
- ③ 野菜を食べてビタミン補給**
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！



6月4日は虫歯予防デーです。

- ✿おいしいものを食べるには、歯をたいせつにしないとイケない！！
- ✿よく噛んで食べるには、丈夫な歯が必要！！
- ✿虫歯に負けない丈夫な歯を作るには、歯をピカピカにしておくことが大切。このようなことを子どもたちと再確認したいですね。

そして、子どもたちの歯を大切にするためには、保護者の方の仕上げ磨きが大切になってきます！！ぜひ、今日から、仕上げ磨きの習慣をお願いします。

毛先が開いた歯ブラシで、磨いても汚れが取れないので、歯ブラシの確認をお願いします。

虫歯は虫が作っている！？

0歳から歯磨きの習慣を

虫歯は、歯垢の中にすむミュータンス菌が作り出す酸によって、歯が溶けていく病気です。歯の付け根部分などに白っぽく見えるものは食べかすではなく、菌がかたまってきた歯垢。ネバネバして

いるため、うがいだけでは取れず、ていねいな歯磨きが必要です。歯が生え始めたら歯磨き習慣の準備を始め、上下4本ずつ生えたら歯みがきスタートです。

0歳 保護者 口の周りを触られることに慣らす。	2歳 保護者 短時間で寝かせ磨き。歯ブラシを持ちたがるときは、必ず保護者のひざの上で持たせる。	3歳 子ども+保護者 歯ブラシの持ち方、磨き方をシンプルに教える。一人磨きの後、仕上げ磨き+デンタルフロスも併用して。	4歳 子ども+保護者 ていねいな歯磨きの仕方、デンタルフロスの使い方を教える。仕上げ磨きをする。	5歳 子ども+保護者 一人磨きが完成するが、必ず大人が仕上げ磨きを。
--------------------------------------	--	--	---	---

☆歯科検診・・・6月1日(木)

☆尿検査・・・6月14日(水)

気になることがありましたら、お気軽にお声掛けください

