



# ほけんだより

令和7年5月30日  
九度山保育所

ジメジメとした季節になりました。子どもたちは、汗をたくさんかきながら、お散歩に行つて、自然物を見つけたり、小動物を探したりしています。水分補給はこまめに摂っていますが、まだまだ体温調節が困難で、体に熱がこもりやすいので、室温を調節しながら過ごしていきます。元気いっぱい過ごせるよう、何でも食べ、十分な睡眠をとるようにしましょう!!

## ☆スマホやゲームで歯並び悪化? ☆

スマホやゲームに夢中になると、長時間まえかがみの姿勢になります。首や背中中の筋肉に負担がかかり、姿勢が悪化します。食事の際の『噛む』『飲み込む』といった動作も影響を与え、結果歯並びの悪化を引き起こします。また、現在の食事はやわらかく、噛みやすいものが多いため、顎の骨格の力が小さくなってしまいます。歯のサイズは変わることがないので、ガタガタになると言われています。噛むことをしっかり小さい時からさせてあげましょう。

また、スマホを観るとき、座って下を向いていると、顎が前下方に向かってズレるので下顎が前に成長してしまう「受け口」を引き起こす可能性があります。口がポカンと開きっぱなしになっていたら、唇の力が弱くなって歯が外側に開いていく「出っ歯」を引き起こす可能性があります。頬杖をついていたら、片側だけに力がかかり、顎が歪んで成長してしまいます。テレビやゲームの際や、食事をする際には、姿勢の歪みに気付き修正をしていきましょう。歯並びは、体の健康にもかかわってきますよ!!

### 楽しいプール あそびのために

.....

子どもたちが大好きなプールあそびが始まります! 楽しく安全にあそべるよう、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 耳鼻科で耳掃除をする
- ④ 朝ごはんをしっかりと食べる
- ⑤ たっぶり眠る

※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。

### 小さい子の 食中毒にご注意を

じめじめした梅雨から夏にかけては、食中毒が発生しやすい時期。食中毒の原因になる細菌が、活動しやすい湿度と気温がそろっているからです。食中毒になると、下痢、おう吐、腹痛などの症状を起こしますが、0、1、2歳のころは、けいれんを起こしたり、意識がなくなったりすることも! 重症化しやすいので、調理するときは必ず手を洗い、新鮮な食材を使いましょう。