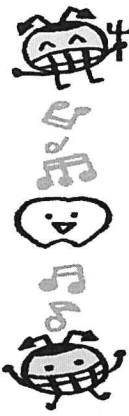


保健だより NO.2

木々が青々と茂り、色とりどりのお花がきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。バランスの良い食事や睡眠をしっかりと摂り、元気に過ごしていきましょう。

令和2年5月29日 もりのなかま保育園 札幌山鼻園

虫歯(6/4)予防デー



虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げ磨きを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりと噛んで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることによって口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせ磨きをします。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力で磨きます。
- 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧に磨きます。
- 前歯は歯ブラシを90°にあてて磨きましょう。
- 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてて磨きましょう。

虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧に磨いていきましょう！



雨の時期の注意点

△食中毒△

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。お弁当には十分に加熱した物を入れてください。

△事故△

雨の日は傘をさす、合羽を着ることで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなるので十分に注意してください。

△かぜ△

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしてください。

春のイヤイヤ期

4月のからの環境の変化、外出自粛などにより、疲れが溜まり、眠れない・起きられない・食欲がない・イライラする・無気力などの症状が見られることがあります。酷くなると、外出・登園もしたくなくなります。

イヤイヤ期の脱出方法は？

- ・のんびりお風呂に入って心と体の疲れをとる。
- ・たくさん体を動かし元気よく遊ぶ。
- ・睡眠時間をしっかりとる。
- ・3食しっかり食べる。
- ・事ある毎に褒める。



褒め言葉は心の栄養

つい、子どもの良くない行動や言う事を聞いてくれない時に、イライラして怒ってしまったり、脅迫めいた言葉(「〇〇しないならもう知らない!」「じゃあお母さん行っちゃうから!」等)などで言う事を聞かせようとしてしまう…なんて事も少なくないかもしれません。そして自己嫌悪に陥る…誰にとっても良くない循環が起きてしまいます。子どもは、まだ未発達で経験不足。良い事も悪い事もたくさんの失敗を通し、色々なことを経験して、良し悪しを覚えたり、考える力を身に付けて行くものです。

子どもの何気ない些細な事にも、「ありがとう」 「嬉しい♡」 「すごい!」 など肯定的な言葉でたくさん褒める。やってほしい事や好ましい事に目を向けられるように、一緒に寄り添いながら根気よく行う。そうして認めてもらう事でやる気や自信が付き、行動にも変化があらわれます。大人も同じ。褒められることが嫌いな人はいませんよね。否定されると心は荒れてしまいます。大袈裟なくらい褒めちぎって、心に栄養をたっぷり与えてあげましょう!

