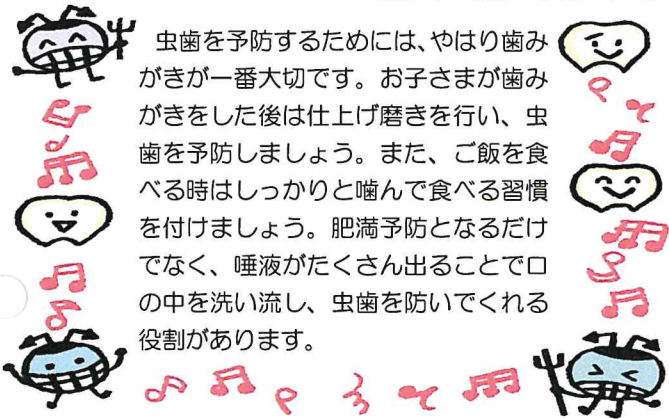


# 保健だより NO.3

暖かい日が増え、元気いっぱいお外遊びを楽しんでいる子ども達。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、水分補給も忘れず、元気に過ごしていきましょう。

## 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で口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。

令和3年5月28日(金) もりのなかま保育園 札幌山鼻園

## 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！



## 爪かみ・指しゃぶり

爪かみや指しゃぶりは不安や緊張を自分なりの形で処理するためにとる行動と言われてます。無理にやめさせると髪の毛を抜くなど他の行動をとることもあるので注意しましょう。

1歳頃になると歯も生え揃いあごも発達してくるので、1歳を過ぎても治らない場合は徐々に減らし、歯並びや不正咬合(出っ歯や受け口)になるリスクの観点からも3歳までに卒業できるようにすると良いでしょう。



## イヤイヤ期

子どもの自我が芽生えるのと同時にスタートするのが「イヤイヤ期」。今までは、パパ・ママの言われるがまま、されるがままだった状態から、次第に自我が芽生え自己主張が強くなり、自立しようとする「自分探し」をしている証です。これこそが子どもの成長過程において最も重要で、前頭葉が発達することでアンバランスな状態から身体も脳も頑張っているのだと理解しましょう。

子ども1人1人それぞれで違いがありますが、子どもがイヤイヤしている姿に親も一緒にイライラしてしまつては悪循環です。

乗り越えるコツを根気

強く探って、楽しく

「イヤイヤ期」を

乗り越えましょう。



## イヤイヤ期を乗り越えるコツは??

理屈は分かっていても外出先で…、忙しい時に…、「イヤイヤ」されると周りの目が気になり気持ちも体もヘトヘトになりますよね。この時期を出来るだけ笑顔で楽しく乗り越えられるコツを紹介するので、ご参考までに♪

### ① 写真や動画で残しておく

…写真や動画を撮影してみると、パパやママの気持ちが客観的になり落ち着くことも。後で見返したときに「こんな事でこんな風に泣いたのね」とクスッと愛おしくなりますよ。

### ② 時間に余裕を持つ

…時間に余裕を持つことが心の余裕にも繋がります。子どもが「やりたい!」と言い始めたことは納得がいくまでさせてあげたいですね。しかし、時間にも限りがあり何でも思い通りになる訳でもありません。区切りや約束をきちんと決めて伝えておくことで、次の行動がスムーズに移れるようにしましょう。

### ③ 遊びに変える

…夢中になっている子どもに言葉だけで促しても聞いてくれない、強引にさせてしまうことも多いのでは? シンプルな遊び「かくれんぼ」や「いないいないばあ」など取り入れて誘導し遊びながら楽しく行いましょう。

### ④ 気持ちを代弁してあげる

…言葉が未発達でうまく表現出来ないの、気持ちを代弁してあげましょう。一緒に気持ちを共有していくことで「分かってくれている」と自己肯定感を育てることに繋がります。

### ⑤ イヤイヤ期はこういうもの! と諦め根気強く

…必ず終わりはやってきます。全てを完璧にこなそうとするのではなく、諦める(放置することではありません)ことで気持ちが楽になることも。根気強く付き合ひましょう。