



ほけんだより 6月号

令和5年6月
わんぱく保育園・ぶんえん
キッズホーム
看護師 井上

気温・湿度も高くなり、汗ばむ季節となりました。今年の夏の気温は平年並みか高めとの予測が出ています。梅雨の時期は暑さに身体が慣れていない上に、ジメジメして熱中症のリスクも上がります。栄養・睡眠をしっかり取って元気に過ごしましょう。

6月21日歯科健診があります



歯科健診では次の項目を調べます。


- ・歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか
- ・虫歯はないか
- ・歯垢が付いてないか
- ・歯肉が腫れていないか

※健診の日、朝食後、丁寧に歯みがきをしてきて下さい。

歯みがきのポイント

虫歯を予防するためには、歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後に仕上げみがきをして、虫歯を予防しましょう。

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- 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みがきます。
- 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
- 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。




睡眠時間足りていますか？



必要睡眠時間の目安（昼寝含む）


生後6ヶ月→14時間 1歳→13時間
幼児期→10～11時間



昔から、寝る子は育つと言われていました。睡眠は心と身体を休養させ、脳と身体を成長させてくれます。十分な睡眠をとることは、子どもの心身の健やかな発育と成長、健康保持のためにも大切です。厚生労働省の『未就学児の睡眠指針』でも“子どもの良好な睡眠を確保することは急務”と明記されています。睡眠不足は学力・記憶力の低下を引き起こし、イライラや肥満のリスクをあげるという研究結果も出ています。日々の健康のため、子どもの将来の夢の実現のためにも睡眠を見直してみませんか？

★熟睡するために★

バランスの良い食事をとり、日中はしっかりと体を動かしましょう！また、テレビやスマホ、タブレットなどからの光は脳を興奮させます。少なくとも、就寝の30分前には消しましょう。就寝時の部屋の温度は夏は26℃前後、冬は20℃前後が適温です。



読み聞かせしていますか？

穏やかな入眠や想像力を育む情操教育に、寝かしつけ絵本がおすすめです！言葉を理解できない産まれて間もない赤ちゃんでも、ママやパパの声で聞こえてくる心地良いフレーズに心が安定してスヤスヤ心地よい眠りに誘われます。

読み聞かせのメリット

- ・感情が豊かになる
- ・想像力を育む
- ・語彙が増える
- ・集中力UP
- ・コミュニケーション能力の向上
- ・お約束を決めることでしつけにもつながる

