



保健だより

キッズアカデミー保育園

25年度・6月号

6月は梅雨の季節に入り、ジメジメした日や肌寒い日もあったりして寒暖の差が激しい月でもあります。

健康・衛生面に気を付けて、気持ちよく過ごせるように心がけてあげましょう。この雨も植物や動物にとっては、とても大切なものなのです。雨が降って外に出られない日は、読書などをしてゆっくと心の栄養をためてみてはどうでしょう。

●●●お子さんの「噛む機能」は大丈夫？●●●

お子さんの食べ方を見えていますか？

- ◎固いものを嫌がっている
- ◎いつまでも口の中に食べ物があって、飲み込まない
- ◎口を開けて食べている
- ◎口の中の食べ物を飲み物で流し込んでいる
- ◎前歯をうまく使えていない

お子さんにこんなことしていませんか？

- ◎つつい何でも一口サイズにしてあげていませんか？
- ◎好きなものばかりの献立、軟らかいものばかり
- ◎「早く食べなさい!!」なんて言っていませんか

このような様子は噛む機能に障害があることが予想されます。

- ★まず、食べ方を観て気づくことが大切です。
- ★もし、うまく噛めないお子さんだったとしても、身近で簡単な練習や生活習慣の見直しで、改善されていきます。かかりつけの歯科医に相談してみるのもよいでしょう。
- ★硬いものや食物繊維が多いものは噛みごたえがあり、自然に噛む回数が増えます。その時にお口を閉じて食べるようにしましょう。

◆身近なところで噛む練習～何気ないところにトレーニングあり！！～◆

「ふーふーしてすする」

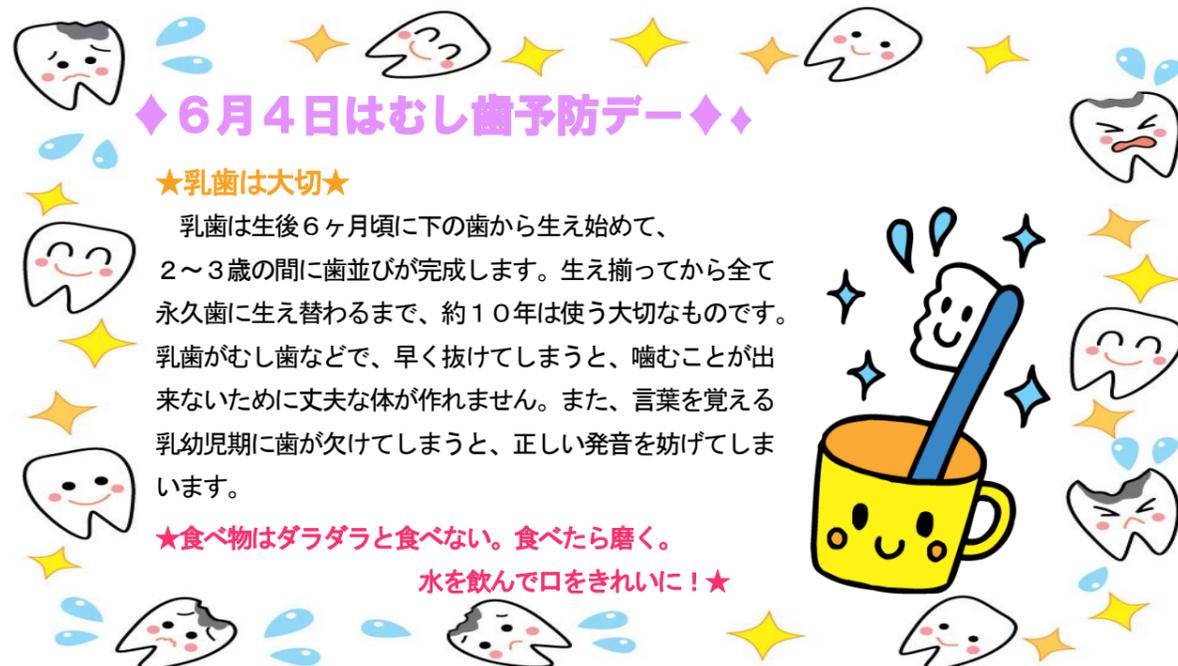
★吹く動作は唇や頬、舌の共同作業です。

「あっかんべ～」

★舌を突き出す動作は舌の機能を育てます。

「風船ふくらまし」
「ストローで吸う」
「ぶくぶくうがい」

★口の周りの動きや筋力を育てます。



◆6月4日はむし歯予防デー◆

★乳歯は大切★

乳歯は生後6ヶ月頃に下の歯から生え始めて、2～3歳の間に歯並びが完成します。生え揃ってから全て永久歯に生え替わるまで、約10年は使う大切なものです。乳歯がむし歯などで、早く抜けてしまうと、噛むことが出来ないために丈夫な体が作れません。また、言葉を覚える乳幼児期に歯が欠けてしまうと、正しい発音を妨げてしまいます。

★食べ物はダラダラと食べない。食べたらず。

水を飲んで口をきれいに！★

●雨の日の服装・雨具チェックポイント

《かさ》

- かさのサイズは子供の体に合ったものを、就学前の子で45cmくらいが適当です。
- 持ち手は大きすぎず、細すぎず、持ちやすいものを選びましょう。
- 先端はとがっていない丸いものにしましょう。

《長靴》

- 長靴は大きすぎると脱げやすく危険、重いと動きづらいので軽量のものを！！

《レインコート》

- レインコートの袖は、長すぎて手が隠れないようにしましょう。

●雨具は目立つ色、軽い、動きやすいものが最適！

●雨の日はなるべく手に荷物を持たないようにしましょう。

