６月のほけんだより

令和３年
５月31日発行
うずも保育園

梅雨の季節がやってきました。天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので十分に注意が必要です。衣服の調節はいつも以上に気を配るようにしましょう。

6月4日は虫歯予防デー

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みがきを行い、虫歯を予防しましょう。
生えたばかりの乳歯や永久歯は虫歯になりやすいため虫歯予防、歯質強化の観点からも３カ月毎のフッ素塗布は特におすすめです。

仕上げ歯みがきのポイント

お子さんが一人で歯磨きができるようになっても、まだまだ磨き方は不十分です。
仕上げ磨きを　ぜひ毎日の習慣にしましょう！！

- 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。

手洗いをしましょう！！

新型コロナウイルスの流行がなかなか収束しません。各地で予防接種も始まっていますが、まだまだそれぞれが予防に努める必要があります。保育園では、くま組・きりん組で「あわあわ手洗いの歌」に合わせて正しい手洗いの方法を子ども達と確認しました。（らいおん組は６月に予定しています）。

特に指先や爪の間、指と指の間は洗い残しが多くなる箇所なので、気にしながら洗ってください。お絵描きや、外遊びの後は手首も念入りに。
あわあわ手洗いのうたを歌いながら洗うと、楽しく洗い忘れなく洗うことが出来ます。お子さんと一緒にやってみてはいかがでしょうか。