



6月 ほけんだより

令和7年6月4日発行
ほくしんこども園

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごせるようにしましょう。また、衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。また、毎月のほけんだよりでは、大切なことを載せています。ぜひ、ご家族みなさんでご覧ください。

6月4日～

歯と口の健康週間

歯のこと、食べること、チェックしてみませんか？

乳歯が生えそろう2歳半～3歳ごろまで、子どもたちは、あごや唇、舌などを使って食べる練習を続けています。この時期には、**食べる力に合わせた食事をとることが大切**です。発達に合わない

食べ物を食べていると、成長してから「かまない」「丸飲み」などの問題が出ることも。焦らず、お子さんに合った食べ物を工夫しましょう。

かむ力、食べる力を育てる5つのポイント

1 顔をたくさん動かす

熱いものをフーフー吹いて冷ます、ストローで水を飲む、あっかんべー（舌を出す）などの動作は、口の回りの筋肉を鍛えます。



2 「手づかみ食べ」をさせる

1歳ごろは、手で食べ物を持って、前歯でかじる「手づかみ食べ」をしっかりさせてあげましょう。手と口を協調させる、「ひと口大」の感覚が身につくと、詰め込み食べを防ぐなどの効果があります。また、手づかみ食べを十分に経験すると、スプーンやフォークを上手に使えるようになります。



3 いろいろなものを食べさせる

最初は食べなくても、時間をおいて再チャレンジすると食べるようになることもあります。いろいろな食べ物を経験させてあげましょう。

4 吐き出しをしからない

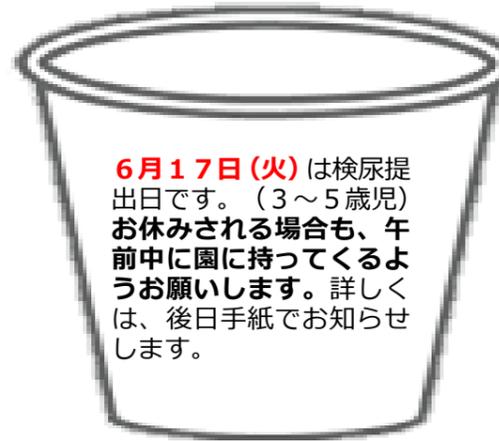
よくかんで細かくなったのに、かたまりで吐き出してしまうことがあります。これは、まだ、食べ物を唾液と混ぜて飲み込みやすくするのがうまくいかないため。無理に飲み込ませると「丸飲み」につながるおそれがあるので、肉などかたまりになりやすい食材は小さめに切るなど工夫して、根気よく見守りましょう。



5 歯ごたえのあるものを食べる

きのこ類、根菜類などの歯ごたえのあるもの、こんにやくなどの弾力のあるものは、かむ力を育てます。

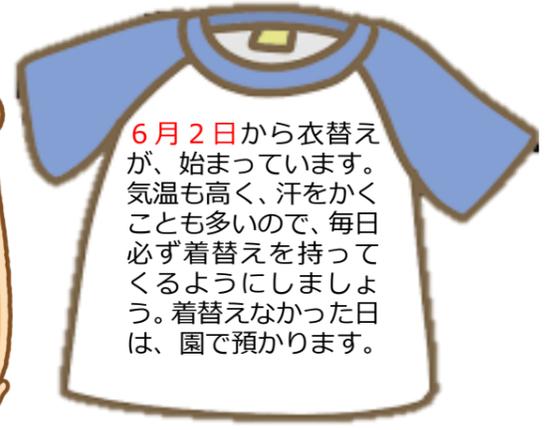
また、唾液の分泌を促し、口の中をきれいにする効果も。様子を見ながら少しずつメニューに取り入れましょう。



6月17日(火)は検尿提出日です。(3～5歳児) **お休みされる場合も、午前中に園に持ってくるようお願いいたします。**詳しくは、後日手紙でお知らせします。



6月19日(木)は歯科検診の日です。(3～5歳児) 当日はなるべく欠席しないようにしましょう。欠席されると、後日学校歯科医を受診していただくこととなります。ご了承ください。



6月2日から衣替えが、始まっています。気温も高く、汗をかくことも多いので、毎日必ず着替えを持ってくるようにしましょう。着替えなかった日は、園で預かります。

車に乗せるときは

6歳未満の子どもにはチャイルドシートの使用が義務づけられています。体格・体重に合ったチャイルドシートを、車の後部座席で使用してください。手がドアや窓にはさまれないよう、チャイルドロックをかけたり、窓の開閉時には必ず声をかけたりしましょう。また、短時間でも、子どもを車内に残したまま車を離れてはいけません。親が降りる前に子どもを先に降ろすことも大変危険です。

チャイルドシートは

乳児用

年齢：0～1歳くらい
身長：70cm以下
体重：13kg未満



幼児用

年齢：1～4歳くらい
身長：65～100cm
体重：9～18kg



学童用

年齢：4～10歳くらい
身長：135cm以下
体重：15～36kg



※これらは代表的な3タイプ。メーカーや機種によって適応年齢・サイズがちがいます。

毎日の生活に必要な車。とても便利な反面、一歩間違えると危険な物にも変わります。みなさんは、子どもたちを車に乗せる時は、チャイルドシートに乗せていますか？チャイルドシートは、子どもたちの命を守るためにとても大切なものです。子どもを車に乗せる時は、必ずチャイルドシートを使用するようにしましょう。また、普段あまり送迎されない方が送迎される時にも、チャイルドシートの利用をお願いします。

園の送迎時、駐車場では、**必ず子どもさんと手をつなぎましょう。**登降園の時間帯、駐車場はたくさんの車が往來します。子どもが1人で駐車場を歩くと、思わぬ事故につながる可能性がありますので、必ず手をつないでください。また、駐車場では、車の出入りがあったり、他の方の妨げになったりしますので、保護者同士立ち話することなくすみやかに車に乗り、帰るようにしましょう。

ご家族みなさんにもお知らせの上、ご協力よろしくお祈いします！！

