



6月のほけんだより



令和2年6月1日発行
あいせん保育園

梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。

緊急事態宣言が解除されましたが、今後とも感染予防対策へのご協力をお願いいたします。

歯と口の健康週間

6月4日は虫歯予防デーです。これは6月4日を「む・し」と読めることから始まったもので、特に6月4日から10日までを「歯と口の健康週間」といい、歯や口の中の健康を見直す1週間です。

<子どもの口の健康>

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中は無菌状態です。でも、もしお母さんが口

にしたものを赤ちゃんがくわえたら？

お母さんのお口の中に虫歯菌がいたら・・・

赤ちゃんの口へと感染する危険性があります。お母さんの歯や口に対する意識や関心度が、子どもの健康に大きく関係しています。乳幼児の生活習慣は、学童・思春期へと継続していきますので大変重要な時期なのです。

<子どもの歯と口の発育>

噛み応えのある食べ物をよく咀嚼すると、脳の働きを活性化して口や顎の正常な発育を促し、運動能力や身体のバランスを向上させます。健康な歯でよく噛んで食べることが、育ち盛りの子どもにはとても大切です。

<大切な乳歯の役割>

真珠のような可愛らしい歯が赤ちゃんの口の中に見えると親はとても感動しますね。一生の中で乳歯を使う期間は約10年です。しかし、この10年の間に乳歯はたくさんの大切な役割を果たします。

- よく噛むと、運動能力が発達して元気な子どもに育つ
- よく噛むと、顎が正常に発達しきれいな歯並びを作る
- きれいな歯並びは、正しい発音を育てる
- 健康な乳歯の下で、健康な永久歯が育つ



虫よけスプレー



蚊の活動する季節になってきました。虫よけスプレーが欠かせませんが、身体や肌に負担がかかる化学成分はできれば避けたいという方も多いのではないのでしょうか。保育園では、お肌に優しい手作りアロマ虫よけスプレーを使用しています。その作り方をご紹介します。

<材料>

アロマオイル（精油・エッセンシャルオイル）

水道水・スプレー容器

<作り方>

50mlの水道水にオイルを5滴程度垂らし、よく振る。

<注意点>

- 使用前にパッチテストをしましょう
- 使用する際は、毎回よく振ってから
- 1週間を目安に使い切る

保育園ではアロマオイルはレモングラスを使用していますが、シトロネラやユーカリなども虫よけに効果があるそうです。アロマでは効果が弱い、虫刺されがとて腫れてしまう等の場合、市販の虫よけスプレーを使用することもできます。ご相談ください。

～生活リズム～

自粛生活が長く続き生活リズムが乱れていませんか？生活リズムが乱れると、体調にも変化が生じてきます。できるだけ早いうちに、規則正しい生活に戻せるよう心がけましょう。



5月の健康情報



5月は登園する園児が少なかったこともあり、感染症や大きく体調を崩す園児はありませんでした。引き続き、体調管理には注意しましょう。