

# ほけんだより 6月

令和6年5月31日 深谷市立幼稚園

梅雨の時期がやってきます。雨がたくさん降る中で、お気に入り傘をさし、長靴を履き、水たまりの音を楽しみながら登園する子どもたちをみると、思わず微笑みがこぼれてしまいます。でもこの季節は、外はもちろん、お部屋の中も湿気で滑りやすくなっています。けがをしやすい時期でもあるので、ご家庭でも気をつけて過ごすようにしてください。また、温度も湿度も高くなってくるので、自分で汗をかいたらふき、雨や汗でぬれた服は着替える習慣をつけていきましょう。

この時期は特に、カビが生えやすくなります。カビは健康にさまざまな悪影響を与えます。室内もこまめに掃除や換気をして、カビ対策をお願いします。

6月4日～10日は

## 歯と口の健康週間



6月4日～10日は、『**歯と口の健康週間**』です。3歳頃までに20本の乳歯が生えてきます。乳歯は、やわらかくむし歯になりやすいため、丁寧な歯みがきで大切な歯を守ってあげましょう。

### むし歯になりやすい人

っているの？

#### むし歯になりやすい人の特徴



歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも、生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸が癖になっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまいます。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識してみましよう。



## 雨の日は注意!

これから雨の多くなる時期です。雨の日は晴れの日に比べ、なんと！交通事故件数が約5倍になると言われています。普段歩きなれた道でも、雨が降ると違う世界になっています。お子さんが出かけるときは「いつもと同じではない」ことを伝え、歩行者ができる対策をしましょう！

また、雨の日は、時間にゆとりをもっておくことも大切です。朝、少し早めに起こしてあげてくださいね。



横に並ばない



傘を振り回さない



傘の持ち方に注意



周りをよく見て歩く



足元に注意する



目立つ色の服を着る

## 今月のちょっとみて・みて!

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？

何もしていないと汚れを落とすにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

### お手入れのポイント

#### ① 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェックです。



#### ② 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイントです。



#### ③ 定期的に変換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1ヵ月以上使っている時は新しいものにしましょう。



歯ブラシのお手入れはしていますか？