

# ほけんだより 6月

令和3年5月28日 深谷市立幼稚園

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、涼しかったり、急に暑くなったり、1日のうちでも寒暖の差が大きいのがこの季節の特徴でもあります。水分補給や長袖や半袖などの衣服の調整をこまめに行うなどし、熱中症対策を習慣づけていきましょう！園でも空調を使うなど、心地良い環境づくりに努め、いつも以上に子どもたちの体調の変化に気を配っていききたいと思います。

## 6月4日～ 歯と口の健康週間！

ものを食べるのに欠かせない「歯」。乳歯が虫歯で抜けてしまうと、食べることに支障が出るため、体の成長にも影響します。小さいころから歯みがきの習慣をつけて、歯を守りましょう。

また、歯医者さんは歯を守る強い味方です。歯がきちんとみがけているか、虫歯はないかなど、歯のトラブルを予防するために、お子さんと一っしょに家族で定期的に歯科検診を受けるのもおすすめです。

### 虫歯はこうしてできる！

#### 1 糖分をもとにプラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたプラーク（歯垢）をつくります。プラーク1mgには、なんと虫歯菌が10億個以上も！

#### 2 虫歯菌が酸を出す

プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。



#### 3 酸が歯を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯みがきをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。

## 雨の日を楽しく過ごそうアイデア

### 室内遊び

新聞紙を使った遊びや、絵本、塗り絵など。お友達も一緒に飽きずに遊べます。



### 家事のお手伝い

皿洗いや掃除など、お手伝いにチャレンジ。雑巾がけ競争なども盛り上がりますよ。

### 屋内型の施設

遊具などで思い切り遊べる施設へ行くのも良いですね。児童館など無料で開放されている所もあります。

### お散歩

ときには長靴とレインコートを装備して、雨や水たまりを楽しむのもいいかもしれません。ただし、帰ったらしっかりお風呂で温まってくださいね。



## 今月のちょっとみて・みて！

### 雨の日いつもよりキケンが

雨の日には車の音が聞こえにくかったり、かさで隠れて見えにくかったりします。



### こんなことに気をつけて。

- ◆ 下ばかり向いてない？ かさは前が見えるように持ちましょう
- ◆ 道路を渡るときはかさを上げて周りをよく見てから渡りましょう
- ◆ 水たまりやすれ違う人をよけるときは、あわてずに車や自転車が来ていないか確認しましょう
- ◆ かさや服は明るい色や蛍光色、バステルカラーで自立つものにしきましょう
- ◆ いつもより余裕をもって出かけましょう

「雨の日はキケン」と気持ちを引きしめて！

## 歯科検診のお知らせ

深谷市の幼稚園では、全園で全園児対象の歯科検診を行っています。後日、検診に参加したお子さまには「結果のお知らせ」を配布いたします。歯・口腔に気になる所見があった場合には、かかりつけ歯科医による治療及び相談、あるいは継続的な指導・管理を受けることをお勧めします。

ぜひ、この検診の機会に合わせてご家庭でも歯や歯磨きについてのお話をしてくださいね！

