ほけんだより　６月号

梅雨入り間近ですが、この季節はジメジメしたり蒸し暑かったりと、暑さに慣れない体にはこたえます。
規則正しい生活で元気に乗り越えましょう。また、6月4日から、歯と口の健康習慣です。
この機会に歯とお口の健康を見直しましょう。

虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないので、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう！

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。

よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材を様子を見ながら取り入れましょう。

雨の日の身支度、ここをチェック

雨の日は視界が悪くて交通事故の危険があります。子どもが動きやすく、扱いやすい雨具を選んでください。

また、いつもより時間に余裕をもつと安心です。

レインコートは

手が自由に動かせるよう、そでが長すぎないものを。

長靴は

大きすぎると脱げやすく、重いと動きにくいので、軽くてぴったりのものがよいでしょう。

傘は

- 先端がとがっていないものを。
- 体に合った大きさのものを。就学前で 45 ㎝くらいが適切なので、１～３歳ごろはもう一回り小さいほうが扱いやすいでしょう。
- 持ち手はデザインより持ちやすさを重視します。大きすぎる、細すぎるものは避けて。

雨具は目立つ色で、軽く、動きやすいものがおすすめです。