

# おひさまだよ



2019.5.29

せんだの森

もうすぐ6月！！梅雨の時期に入ります。ジメジメした日や、肌寒い日もあったりして寒暖差が激しい月でもあります。健康・衛生面に気をつけて、気持ちよく過ごせるように心がけていきましょう。

## みんな知ってる？ よく噛んだらいいことたくさん！！

**脳の発達**  
脳細胞の動きを活発にし、子どもの知育を助けます。

**食べすぎを防ぐ**  
ゆっくりよく噛んで食べることで、適量で満腹感が得られ食べすぎを防ぎます。

**胃腸の動きを促進する**  
食べ物を細かく噛み砕くことで、胃腸での消化を促進し、栄養成分の吸収を助けます。



**味覚の発達**  
食材そのものの味を味わうことができます。

**歯の病気を防ぐ**  
唾液がたくさん出て、口のなかをきれいにします。この唾液の働きが、虫歯を防ぎます。

**言葉の発音がはっきり**  
口の筋肉が発達することで、言葉の発音がはっきりし、表情も豊かになります。

### “食べること以外”の歯の大事な役割

- ・発音を助ける
- ・表情を作る
- ・体の姿勢やバランスを保つ
- ・ものを噛むことで脳に刺激を与える

私たちの毎日の暮らしに不可欠な役割も担っています。正しい歯磨きでいつまでも健康に保つことを心がけましょう。

# 6月4日は虫歯予防デー



## そろそろ歯みがき (低年齢児)

かわいい笑顔の子どもの口元から小さな白い歯がのぞき始めました。少しずつ歯みがきに関心を持たせてあげましょう。まずは、子どもの口元を指でリズムカルに触れるスキンシップを行ったり、シュッシュと声に出しながら歯みがきに関心を持てるようにしていきます。大人のリラックスした笑顔が子どもに安心感を与えます。

## 正しく磨こう！(高年齢児)

歯ブラシの使い方にもなれて、上手に磨けていますか？

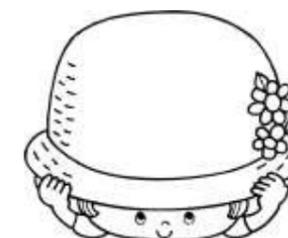
正しく磨くためには、

- ①ブラシやグリップの形がシンプルで小さめのブラシを使う。
- ②磨く面に直角にブラシを当てる。
- ③やわらかい力で出来るだけ細かく動かす。
- ④1本1本磨くつもりで磨く。

正しい歯みがきで健康な歯を守りましょう。

## 夏の日差しに注意！！

紫外線が増えるのは5月から9月です。しっかり対策をとりましょう。



## 紫外線を防ぐ4つのポイント

- ①日差しの強い10時から14時までの外出は避ける
- ②つばの広い帽子をかぶる
- ③日焼け止めを塗る
- ④長時間日なたにいない。日陰で休憩をする。

## 5月のほけん指導

6月12日(水)のほけん指導は、「歯について・歯磨きの仕方や大切さ」について行ないます。

5月の保健指導では、「手洗いうがいの大切さ」について話をしました。“あわあわ 手洗い”の歌に合わせて、楽しく手洗いの仕方をみんなでやってみました。外から帰ってきたとき、食事前やトイレの後、あわあわ手洗いを意識して手を洗いましょう。

## 6月の当番医

2日(日)	坂本眼科小児科クリニック	946-6656	福山回生病院	941-0665
9日(日)	市役所通りクリニック	932-6633	永原内科クリニック	948-9123
16日(日)	大日方小児科医院	923-0798	藤本外科胃腸科肛門科クリニック	927-1414
23日(日)	クリニック和田	953-8292	船町ふじおかクリニック	944-9005
30日(日)	藤田小児科内科医院	948-6500	児玉クリニック	943-5633

小児の休日・夜間の診療については福山夜間小児診療所(年中無休)084-922-4999

で受け付けています。診療時間は19:00~23:00です。

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。