



保健だより 6月号

城東桐和会
瑞江わんぱく保育園

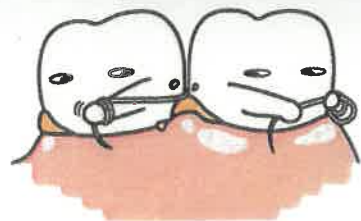
令和2年6月1日発行

あじさいがきれいに咲く季節になりました。この時期は、寒暖差も激しく体調を崩しやすい子も増えてきます。バランスのよい食事や睡眠をしっかりと取り、生活のリズムを整えましょう。

歯みがきのポイント

- ★ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- ★鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- ★奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
- ★歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。
- ★自分で磨けるようになって、仕上げ磨きは小学生までは必要だと言われています。保護者の方は、毎日、仕上げ磨きをお願い致します。
- ★年長さんぐらいになると、前歯の乳歯からグラグラし始めてくる子がいます。生え変わる歯がグラグラしている状態が続くときには、歯医者さんでも抜いてもらえます。定期的に歯科受診をしましょう。

大人になると、歯の隙間から虫歯になるケースが増えます。フロスや歯間ブラシも行いましょう。



紫外線対策について

- ・外出時は帽子を被りましょう。
- ・日焼け止めをこまめに塗りましょう。
- ・日焼けをしてしまったら、冷たいタオルしっかり冷やしましょう。
- ・疲れ過ぎない程度に遊び、水分補給しっかりしましょう。



人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみよう。

1 ビデオ通話で オンライン帰省	2 スーパーは1人 または 少人数で すいている時間に	3 ジョギングは 少人数で 公園は すいた時間、 場所を選ぶ
4 待てる買い物は 通販で	5 飲み会は オンラインで	6 診療は 遠隔診療 定期受診は間隔を調整
7 筋トレやヨガは 自宅で動画を活用	8 飲食は 持ち帰り、 宅配も	9 仕事は 在宅勤務 通勤は医療・インフラ・ 物流など社会機能維持 のために
10 会話は マスクをつけて	3つの密を 避けましょう 1. 換気の悪い 密閉空間 2. 多数が集まる 密集場所 3. 付近で会話や発声をする 密接場面	
手洗い・ 咳エチケット・ 換気や、健康管理 も、同様に重要です。		

■めいろ「かたつむり」



<歯科検診について>

★6月19日 10時半～

<内科健診(0歳児健診含む)について>

★6月10日 14時～

※歯科検診・内科健診ともに全園児が対象となります。

