



## 【歯と口の健康習慣】

6月4日から6月10日は「歯と口の健康習慣」です。乳歯が生えそろった2歳半～3歳ころまで子どもたちは、あごや唇・舌を使って食べる練習を続けています。この時期には、食べる力に合わせた食事を摂ることが大切になります。

### 1. 食生活の工夫

#### ◎噛み応えのある食材を食べる

根菜（にんじん、ごぼう、れんこん等）、きのこ類などの弾力のあるものは噛む力を育てます。様子を見ながら少しずつメニューにとりいれましょう。

#### ◎「手づかみ食べ」をしましょう

1歳ごろは手で食べ物を持って、前歯でかじり取る「手づかみ食べ」をしましょう。一口大の感覚が身について詰め込み食べを防ぐ効果があります。



### 2. その他

#### ◎食事の時間を意識する

20分くらいかけてゆっくりと食べましょう。  
また、リラックスして食事できる環境を整えましょう。



※子どもが良く噛んで食べることは、健康な心身の発達を助ける様々なメリットがあります。あごの骨が発達し、歯並びが整いやすくなります。また、脳の発達や消化吸収の促進にもつながります。集中力の向上、口臭予防などにも効果があると言われています。

## お知らせ

- ・7月17日に全園児対象の歯科健診を予定しています。
- ・玄関2か所にオンラインで視聴できる「家庭での熱中症対策セミナー」のご案内を貼ってあります。ご興味のある方は、ぜひご視聴ください。

### 【熱中症対策について】

#### ◎予防対策

- ①暑さ指数（WBGT）を用いて熱中症の危険性を判断する。

WBGT31℃以上で外出は避け、涼しい室内で過ごします。暑さに慣れていない場合(6月頃まで)WBGT28℃以上で外遊びを控えます。

- ②こまめに水分補給する。

子どもは自分で判断できないので、大人が適切に飲ませます。水分を補給することで、体温の上昇を抑えることにもつながります。



- ③涼しい服装と帽子の着用。

外出時、帽子をかぶることで頭頂部の温度を約10℃低くすることができます。また衣服の襟元・袖口・裾など、ゆとりのあるものを着ることで換気ができます。



- ④無理をしない。

体調不良時は熱中症のリスクが高くなります。睡眠不足にならないよう夜は早めに寝て、朝ご飯をしっかり食べてから登園しましょう。

#### ◎熱中症の応急処置

元気でも顔が真っ赤で汗をたくさんかいているときは、体温が上がっているサインです。涼しいところへ移動し、水分補給をしましょう。

屋外にいて、ぼんやりしている・活気がない・顔色が悪いなどのときは熱中症の可能性も。衣服を緩め風通しをよくします。経口補水液が自力で飲めないときはすぐに受診をしましょう。