



# 保健だより 5月号



2021.5.1  
新渡戸文化子ども園  
保健室 丹野・新田

新緑の美しい5月。元気にあそぶ子どもたちの姿に、さわやかな風が吹き抜けます。

ゴールデンウィークを楽しく過ごしたあと、心身ともにちょっと不安定になることも。ご家庭と連携をとりながら、お子さんのようすに気を配っていきたいと思います。

## 爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起し、爪の病気になってしまうので、手洗いで落とすきれいな汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。

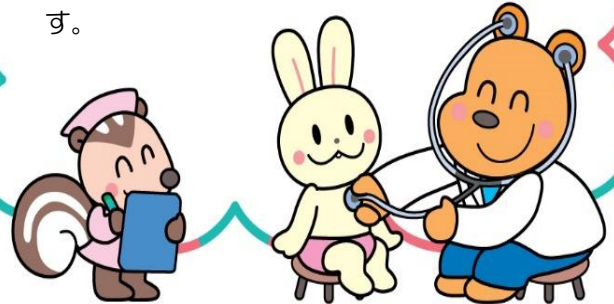


また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。

## 4/23に健康診断を行いました

内科健診のほか歯科検診も行いました。健診の結果、専門機関での検査が必要と指摘された場合には「**勧告通知**」をお渡ししています。

短時間で全園児を診察するため、診断ではありません。健康で安全な園生活を送るために、検査が必要な方は受診をお願いいたします。



## 歯みがき

健康な歯を保つためには歯みがきがとても大切です。甘い物＝虫歯ではなく、ダラダラ食べるのが一番キケンです！1日1回はお子さまの歯を見てあげましょう。牛乳などでカルシウム分を補うこともおすすめです。

### 歯ブラシ選びの基準

歯ブラシは、毛が平らに揃っていて毛先が粗くない物を選びます。歯科医院の先生に相談して購入するのが一番でしょう。歯ブラシの毛先が広がってきたら新しい物に交換しましょう。

### 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。
- 虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！

