



神愛こども園

令和6年6月1日発行



「鬼の霍乱」ということわざがあります。「霍乱」とは熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

よく噛むと何がいいの？

「30回噛む」など、食事の時にたくさん噛むように言われたことはあると思います。では、噛むとどんないいことがあるか知っていますか？



肥満予防

あまり噛まずに食べると、食事のペースが速くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べることになり、過食につながります。よく噛むと満足感が得られて、食べ過ぎを防げます。

口臭軽減

よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には細菌を洗い流す働きがあるので、口臭の原因となる細菌が減り口臭を軽減できます。

他にも歯の病気の予防など、いいことがたくさんあります。いつもより10回でも多く噛んで食べてみましょう。



よく噛むメリット

お子さんの「自分でやりたい!」を応援するために

お子さんが「歯みがきに挑戦したい」と言い出したら、応援してあげたいですね。ただ、こんな事故には要注意。



- ・寝ころんで歯みがきをしていて、他の子どもと接触した
- ・イスに座って歯みがきをしていたが、歯ブラシをくわえたまま転落した など

のどにある大切な血管を傷つけたり、歯ブラシが上あごに突き刺さって入院・手術となった重症例もあります。

必ずおうちの方が側で見守り、床に座らせるなど安定した場所・姿勢で



みがけるように声掛けをお願いします。喉突き防止対策がとられた子ども用歯ブラシもオススメです。歯みがきは楽しく安全に。

6月4日~10日は

歯と口の健康週間



ジメジメした日も熱中症にご用心

熱 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



歯科検診のお知らせ

6月5日(水)
午後1時頃から
当園ホールで検診があります。
担当は園医の福成先生です。