

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

歯科検診が終わりました



虫歯のあるお子さんが数名いました。

乳歯の虫歯は放っておいても、いずれ永久歯に生え変わるから大丈夫？ いいえ・・・虫歯が悪化すると、永久歯が変色したり 歯並びに悪い影響を及ぼすこともあります。

虫歯の程度により、治療内容や指導内容が違ってきますので、今回指摘を受けたお子さんは一度 歯科受診をすることをおすすめします。

仕上げ歯みがきのポイント

お子さんが一人で歯磨きができるようになっても、まだまだ磨き方は不十分です。仕上げ磨きを ぜひ毎日の習慣にしましょう！！

- 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。

お父さん、お母さんが真剣すぎて怖い顔にならないように。優しく声をかけながら、コミュニケーションの一環として楽しく♪磨いてあげましょう。



■ 熟眠するために ■

バランスのよい食事をとり、日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。最近、室内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子どもが増えています。また、テレビモニターの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るといふ悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消しましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手な子どもには小さな明りを付けておいてあげたり、部屋の温度（夏場は25℃、冬場は18℃程）に気を付けることも大切です。



■ 予防接種について ■

お子さんが予防接種を受けた時は、保育園に報告をお願い致します。

お子さんによっては、接種後に発熱や発疹などの軽い副反応が起こることがあります。園でもお子さんの体調の変化などを気をつけて見ていきたいと思ひます。

また、MR(麻疹・風疹混合)の2期(追加)接種は小学校就学前の1年間です。つばさ組のお子さんは接種の確認をお願い致します。

