



6月 ほけんだより



令和2年6月1日発行

6月は梅雨の時期に入り、じめじめした日や、肌寒い日もあったりして寒暖の差が激しい月でもあります。健康、衛生面に気を付けて気持ち良く過ごせるように心がけましょう。また、引き続きコロナウイルス感染症対策は行っています。

*6月4日は虫歯予防デーです。歯に関心を持つ機会です。お家でもお子様の歯の仕上げ磨きをお願いします。
*虫歯にならない為にはお家の方の仕上げ磨きがとても大切になってきます。ご協力をお願いします。

汗のはたらき

- ①汗が蒸発する際に体の熱を下げて体温調節をします
- ②体の水分量を調節します
- ③自律神経のバランスを整えます

汗をかく機能は乳幼児期に育ちます

汗を分泌する機能を持つ汗腺は、2歳ごろまで増え続けます

乳幼児期にたくさん汗をかくことで新陳代謝が活発になり、元気な体になります。



歯の役割

食べ物をかみ砕き、唾液の出をよくして消化しやすい状態にし、栄養を体に取り込みやすくします。言葉を正しく発音すること、さらに、噛むことで舌の使い方を覚え、顔の周りやあごの筋肉を発達させて、顔の形や姿勢を整えます。このように、食べることで以外にも重要な働きがあり、こどもの発育に深く関わっています。

虫歯はどうして出来るの？

口の中にいる「ミュータンス菌」が、食べたり飲んだりしたものの中に入っている砂糖と一緒にプラーク（歯垢）を作ります。歯にくっついたプラーク（歯垢）の中の「ミュータンス菌」が酸を出して、歯を溶かします。こうして歯に穴が開き虫歯が出来るのです。

虫歯になりやすいところ

奥歯の噛み合わせの溝の部分

歯と歯肉の境目の部分

上の前歯

歯と歯の間

虫歯を予防するために

好き嫌いなく、何でも食べよう

甘い物を食べ過ぎない

おやつはだらだら食べない

寝る前は必ず歯磨きをする 仕上げ磨きをしてあげましょう



5月の感染症

なし

6/4（月）10時～

3密を避ける為4・5歳だけで、ホールにて虫歯予防集会を行います。