



★気になる○○Q&A★

異年齢交流会「夏野菜収穫パーティー！」

子どもの歯は生え変わるから…と安心している方が多いのでは？しかし、子どもの口腔ケアは大人以上に気をつけなければ大変なことになります。自分でできない分、しっかりケアしてあげましょう！

Q1. 歯の色んな役割って？

歯は食べ物を咀嚼するだけではなく、息をコントロールすることで、舌や唇などと共に正しい発音をサポートしたり、表情筋の衰えを防ぐ、顔の左右のバランスを整えるなど、たくさんの役割があります。健康な時は意識しないかもしれませんが、失ってからでは手遅れ！歯の役割を認識し健康維持に努めましょう。

Q2. 過蓋咬合って何？

……噛み合わせ時に下の前歯が見えない状態
原因は様々…。指しゃぶりや舌癖、口呼吸も大きな原因のひとつです。放っておくと、虫歯や歯肉炎・歯周炎になりやすく、口臭の原因にもなります。また、嚥下、発音がしにくくなったり、咀嚼能力の低下にも。近年では乳歯の過蓋咬合が増加しているとも言われています。定期的に受診し、原因を調べ、歯に問題はないかチェックしてもらうことをおすすめします。

Q3. どうやって虫歯予防したらいいの？

- 子どもとお箸やスプーンを分けましょう。赤ちゃんの口の中は無菌状態のため、同じ食器類を使用すると大人から菌を与えてしまいます。
- おやつは時間を決めましょう。ダラダラとおやつを食べていたら口の中に糖分が常に存在してしまいます。
- 歯磨きを習慣づけましょう。一番の予防法！食後に親子で一緒に歯磨きやうがいの習慣をつけることが大切！

Q4. 子どもの歯磨きってどうすればいいの…？

歯が生え始めるまでは、唾液が口の中をきれいにしてくれます。授乳中は口や歯茎を触ってあげることが歯磨き第一歩！離乳食後には湯冷ましを飲ませたり、指で優しく口の中をこすったり、ガーゼで唇を湿らせてあげましょう。前歯が生え始める1歳頃に歯磨きデビュー！無理にすすめようとせず、子どもの機嫌の良い時を選んで磨いてあげましょう。1歳半で生え始める奥歯は、虫歯菌が定着しやすいところ！たくさん子どもを褒めてあげながら歯磨き習慣をつけていきましょう。乳歯が生えそろう2歳～3歳では、大人と一緒に自分で歯磨き！仕上げ用の歯ブラシでしっかり汚れを落としてあげてください。





子どもの健康 ☆ 日焼けと熱中症 ☆

予防法、対策、対応を知り、楽しい夏を過ごしましょう♪



子どもの熱中症予防

～5つの対策～

1. こまめに水分を摂る

暑い時は多量の発汗により、水分を失っています。喉の渇きを感じる前に、水分を補給しましょう。

2. 体調を整える

栄養バランスの取れた食事と十分な睡眠で、体力づくりをしましょう。

3. 服装に気を付ける

吸水性や通気性に優れ、風通しの良いものを身に着けましょう。

4. 日差しを遮る

帽子、室内での窓際、車内、ベビーカー等、日差しを遮る工夫をしましょう。

5. 扇風機やエアコンを上手に利用する

温度計や湿度計を用意して目で確認出来ると良いでしょう。あまり暑い日は我慢せずにエアコンをつけましょう。



熱中症のサイン

熱中症には「サイン」があります。

- ・汗をかかなくなる
- ・元気がなくなる
- ・ふらふらしている
- ・顔色が赤く(青く)なっている

熱中症のサインを見つけたときの対応の基本は、「水分補給」と「冷やす」こと。風通しの良い場所で休ませ、少量の糖分や塩分を含んだイオン飲料などを与えます。同時に、わきの下、首まわり、頭(額、後頭部)など体の外からもぬれタオルを当てるなどして冷やすようにしましょう。

意識がなくなる、震えがあるときは、体を冷やししながら急いで医療機関を受診してください。吐き気があった水分がとれないときも同様です。



子どもの日焼け

上手にきれいに日焼けすることで、激しい炎症や皮膚癌のリスクをメラニン色素によって回避することが可能です。上手にきれいに日焼けするコツは、急激な日焼けを避け、徐々に穏やかにメラニン色素を増やしてゆくことです。そのために、陽射しの強い時の野外活動は短時間に抑えましょう。十代までの子供は新陳代謝が活発であるため、夏に蓄積したメラニン色素は、冬までには確実に消え去ります。

しかし、子供たちは遊びに熱中したりして日焼けのことなど気にしていないでしょう。もし日焼けで赤くなってしまったら、濡れタオルやローションで冷やしてあげましょう。



2017年度 地域園庭開放のお知らせ

☆ ぶちアイアイにあそびにおいで ☆



0歳から1歳の誕生日を迎える前の子どもと保護者の方を対象に保育園でのいろいろなあそびを楽しみます。15組登録制となりますので参加希望の方はお問い合わせください。

今後の予定

8月8日(火)	ハイハイ・つかまり立ちについて
9月12日(火)	事故防止について
10月17日(火)	離乳食試食・相談会

★身長体重測定・おしゃべりベンチは毎回行っています♪

受付開始は10時30分、すみれ保育園の園庭にて行います。雨の日でも内容を変更して行いますのでお越しください。お問い合わせはすみれ保育園まで ☎ 06-6931-3330

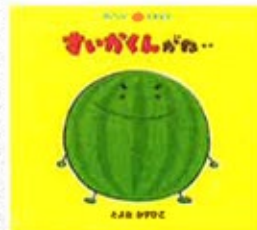
☆えほんのじかん☆



「すいかくんがわ…」

童心社 とよた かずひこ

夏のすいかわりです。ひよいと、棒をよけるすいかくん。「みんなへただなあ」。とうとう棒があたっても…「しんばいごむよう!」。真っ赤に熟れたおいしいすいか、みんなで召しあがれ!



「こぐまちゃんのみずあそび」

こぐま社 わかやま けん

こぐまちゃんがお庭で水遊び。じょうろや、ホースでダイナミックにあそんだ後は、お風呂でシャワー。シャワーの音もなんだかとっても楽しい!暑い夏に読むのがピッタリの絵本です!



おいしい ピ・タ・ツ



ドライカレーライス

野菜いっぱい栄養満点です!
ぜひ作ってみてください♪

子どもたちも大好き♪
すみれ保育園の
人気メニューです!

☆作り方

- ①なす・トマトは角切りに、ピーマン・赤ピーマン・にんじん・たまねぎ・こまつなは粗みじんに切る。
- ②フライパンに豚ひき肉を炒め、野菜をたまねぎ・にんじん・トマト・なす・ピーマン・こまつなの順に入れ、炒める。
- ③調味料を入れる。水溶性片栗粉でとろみをつける。

☆材料(大人3人分)

- ・なす…小1コ
- ・ピーマン…1コ
- ・赤ピーマン…小1コ
- ・にんじん…小1本
- ・たまねぎ…1/4コ
- ・トマト…中1/2コ
- ・こまつな…1茎
- ・豚ひき肉…156g
- ・カレー粉…1.5g
- ・水…108cc
- ・ケチャップ…3.6g
- ・ウスターソース…3.6g
- ・食塩…1.2g
- ・片栗粉…3.9g
- ・ごはん…適量

