



2023年6月
fujimura ナーサリー
看護師

新年度が始まって、もう2ヶ月が経ちました。2ヶ月前は緊張していた子どもたちもすっかり新しい環境に慣れたようで、子どもたちの適応能力には驚くばかりです。
梅雨時期は気温の変化が大きく、体調を崩しやすいので気を付けて過ごしましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

乳歯が生えそろう2歳半～3歳頃まで、子どもたちはあごや唇、舌などを使って食べる練習を続けています。この時期は、食べる力（口周りの筋力や飲み込む力）にあった食べ方や食材を使う事が大切です。
発達に合わない物を食べていると、成長後も「かまない」「丸のみ」等の問題が出ることも。焦らず、お子さんにあった食べ物を見つけて、しっかりかんで食事を楽しみましょう。

かむ力、食べる力を育てるポイント

顔をたくさん動かす

熱いものをふーふー吹いて冷ます、ストローで飲む、ベーと舌を出すなどは口の周りの筋肉を鍛えてかむ力をアップします。



「手づかみ食べ」をさせる

1歳ころは、手で持って前歯でかじる「手づかみ食べ」をしっかりさせてあげましょう。手と口の動きを協調させるとひと口大の感覚が身について、詰め込み食べを防ぐなどの効果があります。また、手づかみ食べを十分に経験すると、スプーンやフォークを上手に使えるようになります。



吐き出しをしからない

よくかんで細かくなったのに吐き出す事があります。これは、食べ物を唾液と混ぜて飲み込みやすくする事がうまくいっていない為です。お肉など塊になりやすい食材は細かく切るなど工夫して根気よく見守りましょう。



歯ごたえあるものを食べる

キノコ類・根菜類など歯ごたえのあるもの、こんにゃくなどの弾力のあるものはかむ力を育てます。様子を見ながら少しずつ取り入れましょう。



虫よけ対策



気温の上昇とともに、蚊やアブなどの虫の活動も活発になってきます。子供の皮膚は抵抗力が弱く、虫刺されが原因で、とびひなどの皮膚トラブルを起こすことがありますので注意が必要です。
保育園ではお天気の良い日はお散歩に出かけているため、対策にご協力をお願いいたします。

- ◎お散歩に出る時は薄手の長袖シャツや長ズボンを使用することもありますのでご用意をお願いします。
- ◎虫よけパッチは誤飲の恐れがありますので園ではご使用にならないで下さい。
必要な方は、登園前に虫よけスプレーなどを塗っておいで下さい。
- ◎刺されてアレルギー反応が出る方はお申し出ください。
園で刺された場合は流水で洗い流し、氷などでクーリングして対応させていただきます。

シャワー・水遊びが始まります

園では気温などを見て、6月よりシャワー浴を始めていきます。7月には安全に配慮して水遊びを行います。

水遊びは意外と体力を消耗するため、夜は早めに寝かせるなど疲れを残さないようお願いします。

園でも体調をよく見ていきますが、朝体調が悪い時は、必ず職員にお伝えください。

また、髪を結ぶゴムは細いものだと誤飲の恐れがあるので目立つ色の太いものにしてください。



〈お知らせ〉

6月21日（水）は園医による全園児対象の健康診断になります。お休みのない様をお願いいたします。
母子手帳を使用しますので、忘れずにお持ちください。

