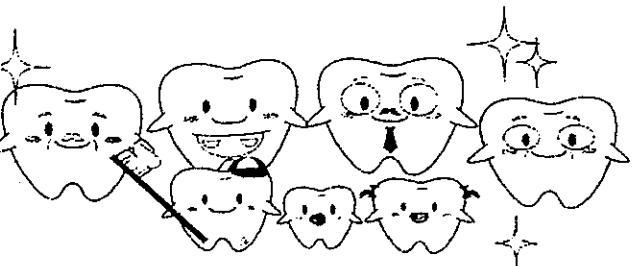
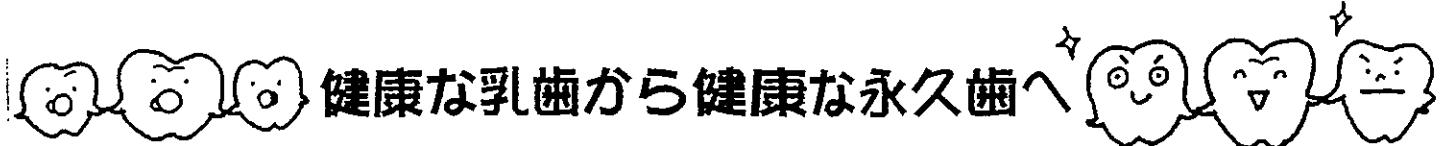


# ほけんだより

H29・6月



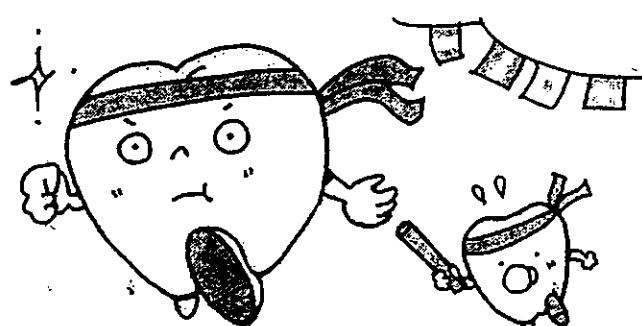
発行・勢理客保育園・ひまわり組  
浦添市勢理客2-18-27  
TEL・877-3442  
園長・比嘉富子



## 歯のケアをしっかりして 生涯にわたって健康な歯!!

6月は歯の健康月間です。皆さんの歯は健康ですか？歯には食べ物をかむ、話すなどの欠かせない役割があります。一生涯にわたって、健康な口と歯を保つためにも乳幼児期からしっかりとケアをしていきましょう。

### 乳歯からむし歯のない歯に



乳歯は、個人差もありますが生後6~7か月頃からはえ始め、3歳頃には乳歯がはえそろいます。そして6歳頃には今度は永久歯がはえ始めます。永久歯がすべてはえそろうまでの間、乳歯には大切な役割があります。それは、食べ物をよくかむ機能を育てること、話す時に正しく発音すること、また永久歯を正しくはえる場所に導くことなどです。

乳歯のうちから、しっかりとケアをして、健康な乳歯を保つようにしましょう。

### 健康な歯、口のための生活習慣



好き嫌いなく、  
バランス良く食べ  
生活リズムも大切にしましょう。



食べ物は、ゆっくりとよ  
くかんで食べるようになります。



食後や寝る前には、歯を  
みがきます。特に、寝る前の  
歯みがきは丁寧に行います。

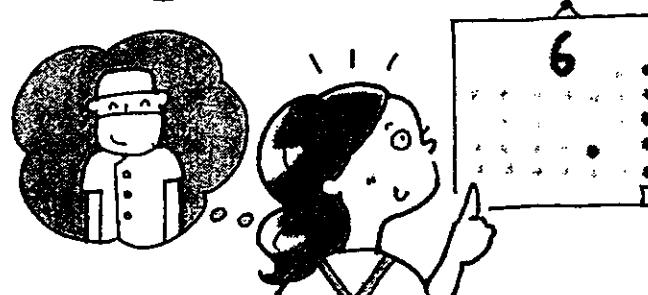
①健康な歯と口、あごの発達のためには、外遊びなどで体を元気に動かすことも大切です。



夜、寝る前の歯みがきは、保護者が仕上げ  
みがきをするようにしましょう。睡眠中は唾  
液の分泌量も減り、むし歯になりやすいもの  
です。ぜひ寝る前の仕上げみがきがおすすめ  
です。子ども自身で歯みがきをするようにな  
っても、みがき残ししやすい奥歯の溝や奥  
歯の歯と歯の間、歯と歯肉の境目、はえたば  
かりの歯などを中心に行います。

仕上げみがきには、仕上げ用の歯ブラシや  
フロスなどを使うとよいでしょう。

### 定期検診を受けていますか？



かかりつけの歯科医がありますか？かかりつけの歯科医などで定期的に検診を受けるようにすると、健康な歯と口を保つことにつながります。歯のトラブルがあった時にも、対応してもらうことができるので、ぜひ定期的に検診を受けるようにしましょう。

### トピック むし歯が多すぎる場合には、虐待の疑いも…

毎年行われる学校保健統計調査では、むし歯がある子どもの人数は減少傾向にあります。しかし、そんな中で、反対にむし歯が多すぎる子どもたちも見られます。むし歯が多かつたり、歯肉膿瘍が多く見られたりする場合には、虐待、特にネグレクト（育児放棄）が疑われる場合もあります。

日本小児歯科学会が発行している「子ども虐待防止対応ガイドライン」では、次のように記載されています。「養育者が子どもの世話をあまりしない、とくに十分な食事をさせず、歯みがきもしないため、多数の未歯

のう蝕や歯肉の腫脹があれば、それ自体がネグレクトを十分に疑わせる要因です。（中略）またネグレクトを受けた児童は偏った食事、とくにカップ麺などのインスタント食品や清涼飲料類が多く、口腔の清掃不良による極端な歯垢沈着や口臭などが見受けられます」とあります。

園の中にも生活環境などが気になる子どもたちもいるかもしれません。歯科検診の際などに、こうしたことも踏まえていただければと思います。

\* \* \*

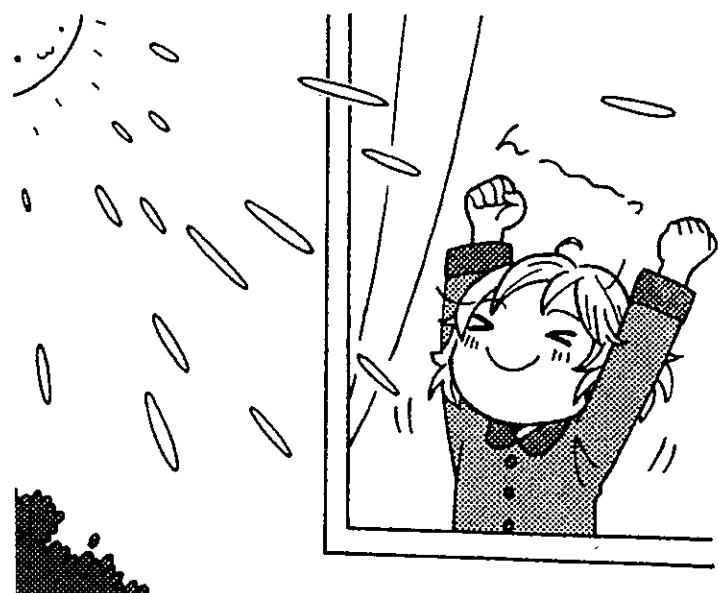
早起き早寝で



# 朝の光をしつかり浴びよう！

みなさんは、朝の太陽の光をしつかり浴びていますか？朝の光は、体内時計の周期と地球時間のズレを直すために大切な役割をしています。起きた時にしっかりと朝の光を浴びられるように、カーテンを開けるなど環境をととのえましょう。

## どうして朝の光は必要なのでしょうか？

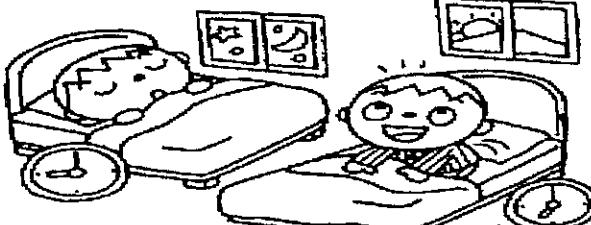


朝の光は、わたしたちの体にいろいろな影響を与えています。人間の生体時計は地球時間との間にずれがあるため、そのまま放っておくと、このずれがどんどん大きくなってしまうこともあります。それを直す働きがあるのが、朝の光なのです。わたしたちは朝の光を浴びて、無意識のうちに、体内時計を地球時間に合わせてリセットしているのです。

## 健康生活のために

### 早起き早寝

早起き早寝ができますか？早起きばかりを重視していると、寝不足になるので注意が必要です。早起きと早寝は1セットです。早起き早寝で生活リズムを確立して、十分な睡眠をとりましょう。



### 昼間の活動

日中は外遊びなどで元気よく体を動かしましょう。日中に、たくさん活動すると、夜にはぐっすりと眠ることができます。起き、よい眠りにつながります。

### 食事+排便

朝、きちんと朝食をとること、また1日3回の食事を決まった時間にとることが、生活リズムの確立につながります。そして、朝食をきちんと食べると朝の排便もスムーズになります。



## 知つておきたい！メラトニンとセロトニン

### メラトニンとは？

メラトニンは、朝、目が覚めてから14~16時間経過して、夜暗くなると、脳内の松果体から出てくるホルモンです。眠気をもたらして、酸素の毒性から細胞を守る物質です。昼間に光を浴びると夜になって、松果体からホルモンが多く出てくることがわかっています。しかし、夜でも明るい中にいると、松果体から出てこなくなるといわれています。

ですから、昼間に十分光を浴びるようにし、夜は早めに眠るという生活リズムをつくることが大切です。

### セロトニンとは？

セロトニンは、脳内の神経活動の微妙なバランスを保つ作用があります。そのため、セロトニンの働きが悪くなると精神的に不安定になるといわれています。

セロトニンはリズミカルな筋肉運動（歩行やそしゃく、深呼吸）をすると働きが高まります。運動して気分がいいと感じる時にはセロトニンがたくさん出ていると考えられています。また、朝の光を浴びた時にもセロトニンの働きが高まるといわれています。昼間、起きている間の十分な活動は、よい眠りを招きます。

## プール遊びがはじまりま～す

子ども達が楽しみにしているプール遊びが始まりました。安全面、体調、皮膚の状態などに気を付け楽しく遊べるようご家庭でもチェックをお願いします。

## プールの前に確認を！

プール遊びは、子どもたちもとても楽しみにしています。しかし、体力も使いますので、その日の体調を十分に観察するようにしてください。



- 発熱はしていませんか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 自やにや充血はありませんか？
- 下痢や腹痛はありませんか？
- せき、鼻水は出ていますか？
- 皮膚に発疹などはありませんか？
- つめは短く切ってありますか？

- 水いばはありませんか？（皮膚科受診お願いします。感染するので入水できません）
- 蟻虫は大丈夫ですか？（お尻を痒がりませんか？蟻虫は夜に肛門のところに出てきます）