



# ほけんだより

## 6月号

梅雨の季節になりました。気温や湿度が高く不快感を感じるこの時期は体調を崩しやすくなります。園ではお子様の体調の変化に気をつけて過ごしてまいります。

お家でもお子様の健康管理をお願いします。

### 6月4日は虫歯予防デー

乳歯が虫歯になると歯並びや顎の発達にも影響が出てくる場合があります。虫歯は大人の配慮や正しい習慣で予防できるものです。乳幼児期は保護者のサポートが重要です。



### 食中毒に気をつけて

気温や湿度が高くなり、食中毒が発生しやすい時季です。

食事を作るときは以下のことに気をつけましょう。

- ① 手や調理器具は清潔にする
- ② 肉や魚を切ったまな板や包丁はきれいに洗う
- ③ 細菌は熱に弱いので、しっかり加熱する
- ④ 菌を増やさないように、食品を適切な温度に保つ
- ⑤ 生鮮食品は新鮮なものを使う



### 噛むことの大切さ ～よく噛んで食べましょう～

#### ★虫歯予防

よく噛むと、唾液がたくさんでできます。唾液は虫歯や歯周病の原因となる細菌が歯についてしまうのを防ぎます。

#### ★肥満の予防

よく噛んで食べると、お腹いっぱいと感じるのが早くなるので食べ過ぎを防ぎます。

#### ★体の免疫力を高める

噛むことによって脳の中の神経細胞が活発になり、病気などの外敵から身を守る「免疫」のちからが高くなります。

#### ★学習能力が上がる

噛むことによって脳の中の血行が良くなって脳細胞の働きが活発になり、学習能力が上がると言われています

#### ★消化・吸収が良くなる

食べ物をこまかく噛み砕くことによって、胃や腸での消化・吸収がされやすくなります。

#### ★顔の筋肉のバランスがよくなる

噛むことによって顔全体の筋肉が鍛えられます。

#### ★あごの発達を助ける

よく噛むことで、あごの骨や筋肉がしっかり成長します。あごがきちんと成長しないと、歯が生える場所ができないため、歯並びが悪くなる大きな原因にもなります。