

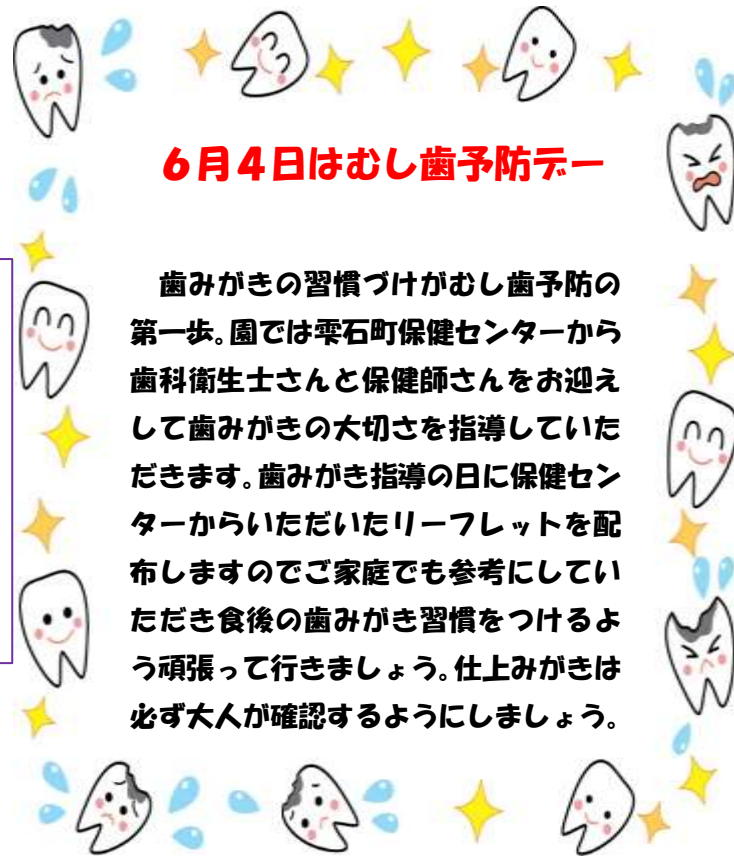


ほけんだより

6月号

2022
社会福祉法人
栗石保育園
保健室

晴天が続いていたかと思うと雨の日が多くなり、いよいよ梅雨の季節がやってきました。湿度、温度ともに高くなり、天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。体調がすぐれない時は無理をせず、ゆっくり静養するようにしたいですね。



6月4日はむし歯予防デー

歯みがきの習慣づけがむし歯予防の第一歩。園では栗石町保健センターから歯科衛生士さんと保健師さんをお迎えして歯みがきの大切さを指導していただきます。歯みがき指導の日に保健センターからいただいたリーフレットを配布しますのでご家庭でも参考にしてください。食後の歯みがき習慣をつけるよう頑張ってください。仕上げがきは必ず大人が確認するようにしましょう。

楽しく磨くためのポイント

- ・フラシやグリップの形がシンプルで小さめの歯ブラシを使う。
- ・磨く面に直角にフラシをあてる。
- ・フラシは、柔らかい力で、できるだけ細かく動かす。
- ・1本1本磨くつもりで磨く。
- ・歯ブラシは子どもにとっては異物を口の中に入れられるという恐怖感になることがあります。歯みがきをテーマにした動画を利用するなどして楽しい印象をつけましょう。



マスクの着用について

スイミングや園外活動の際マスクを着用することがありますので、必ず持たせていただきますようご協力をお願い致します。

梅雨の晴れ間を有効に外遊びを楽しみましょう。

子どもが外遊びをすることで得られる6つの効果



1 子どもの基礎体力が養われる

外で遊ぶこと、走る、しゃがむ、飛び跳ねるなどさまざまな動作が求められるため自然と体力がついたり、体の動かし方がうまくなったりするでしょう。室内遊びとは異なり、体の複数の部分を連携させて動かす場面も多いため脳の発達にもつながります。

2 子どもの積極性が育つ

外遊びは自由度が高いため、子ども自身が積極的に考えて動かなければならない場面が多くあります。子どもは自然の中でどう遊ぶか、道具をどう使って遊ぶかなど考えて自分で動き出すため、積極性が高まるのです。同じ年代の子どもの遊びを見て刺激を受けたり、遊びを見て自然と遊びたくなったりもするでしょう。

3 子どものコミュニケーション能力が発達する

子どもは様々な人と接したり、一緒に遊んだりすることで、みんなで遊ぶ楽しさや協調性の大切さを学んでいきます。多くの人とのふれあいのなかで、自然とコミュニケーション能力が発達していくでしょう。

4 子どもの健康維持に役立つ

外で体を動かすことで心肺機能が鍛えられたり、太陽の光を浴びることで代謝がよくなったりします。ストレス発散や睡眠の質の向上も期待できます。身体だけでなく心の健康維持にもつながるため、適度に外で遊ぶことが大切です。

5 失敗体験から学びを得られる

危険を避けるためにどうすればよいか、友達と仲良くするためにどう接すればよいかなど失敗を糧にしていろいろなことを考え、成長していきます。

6 学力が向上する可能性もある。

家の外に出ると普段とは違う景色、音を感じることで多くの神経が刺激を受けます。脳の前頭野も刺激を受けるため、集中力がアップ相手勉強の効率上がることも期待できます。