

あんぜんだより

監修 全国学校安全教育研究会/東京都荒川区立南千住第二幼稚園 園長 立石晃子先生



正しい傘の扱いを身につけ 雨の日を安全に過ごそう

6月になりました。雨の日が続くこの時期は、傘を差して歩く機会が増えてきます。自分自身はもちろん、周りの人たちも安全に過ごすためには、傘の正しい扱い方を身につけることが大切です。保護者の皆さんが手本となり、教えてあげてください。

かさの あんぜんな もちかた



かさを さす ときは りょうてで しっかり にぎって
まわりが みえるように まっすぐ たてて もとうね。

保護者の方へ 傘を差す時には、まっすぐ立てるように持ち、周囲が見通せるようにしましょう。片手で傘を持つと、風であおられた時にバランスを崩してしまいますので、しっかりと両手で持つようにしましょう。



まえが みえないよ。



ぐらぐら しちゃうよ。

かさを さす ときの やくそく



かさを ひらく ときは
まわりに ちゅういする。



まわりに みずが とぶので
くるくる まわさない。

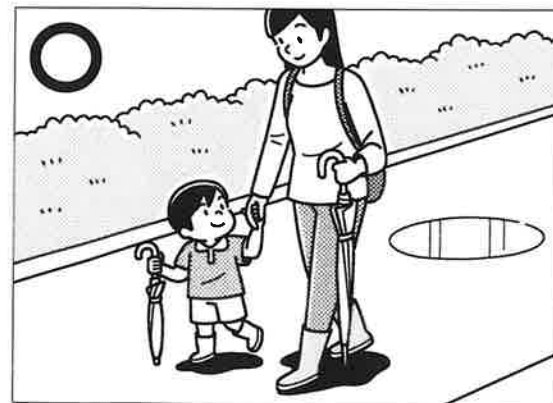


かさを ふりまわして
あそばない。



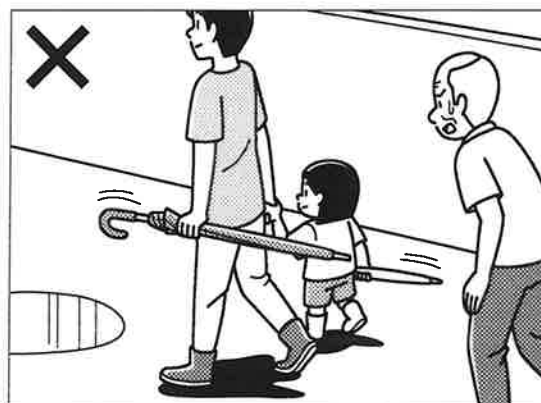
きちんと たたんで
かさたてに たてる。

とじた かさの もちかた



とじた かさを もつ ときにも ほかの ひとに かさの
さがが むかないように まっすぐ たてて もとうね。

保護者の方へ 閉じた傘を横向きに持ち歩くと、傘の先を他人に向けることになってしまいます。保護者の皆さんは、子どもたちの手本となる姿を見せてください。



7月号では「夏の野外で気をつける虫」
について取り上げます。

ほけんニュース

乳幼児期から十分な歯のケアが大切

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯の健康は、全身の健康状態にも大きくかかわってきます。健康な歯で生涯を過ごすことができるように、乳幼児期から歯のケアを心がけましょう。

乳歯のうちからむし歯予防



乳歯は、生後5～9か月頃から生え始め、3歳頃までに生えそろう(個人差があります)。そして、約10年にわたって使われます。その間、乳歯は食べ物をかむこと、正しい発音で言葉を話すこと、永久歯を正しく生える場所に導くという大事な役割を担っています。

こうした大切な働きをする乳歯が、むし歯にならないように、歯みがきの習慣を身につけることが大切です。乳幼児期は口の感覚が鋭敏なため、子どもの唇や歯肉を触るなどして、徐々に歯ブラシの感触に慣らしていくようにします。

保護者の仕上げみがきが大切



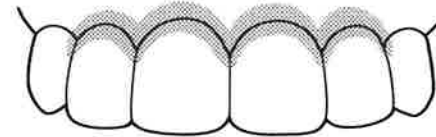
むし歯予防のためには、保護者による毎日の仕上げみがきが大切です。3歳ぐらいになると、自分で歯みがきをしたがりますが、細かいところはみがけていません。

特に寝る前に仕上げみがきをすることが、予防のうえからも大切です。寝ている時は唾液の分泌が少なくなるため、むし歯になりやすくなります。むし歯になりやすい部分を中心に、仕上げみがきを行いましょ。

むし歯になりやすい場所を知って、しっかりケア

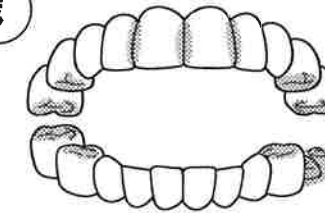
仕上げみがきの時などに、子どもの口の中をよく見るようにしてください。年齢によって、むし歯になりやすいところも変化しますので、歯の状態をよく観察してみましょう。

0～2歳



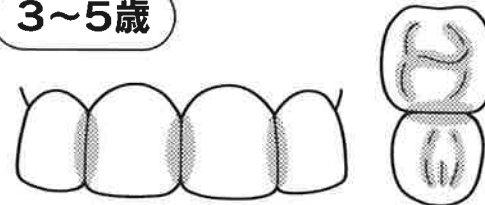
歯と歯肉の境目に注意します。上の前歯は早い時期にむし歯になりやすいところです。

2～3歳



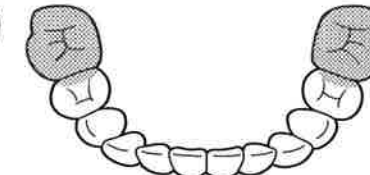
奥歯のかむ面の溝、前歯の歯と歯の間、生えてきたばかりの奥歯に注意してみがきます。

3～5歳



奥歯の溝、奥歯の歯と歯の間、前歯の歯と歯の間に注意してみがきます。

6歳～



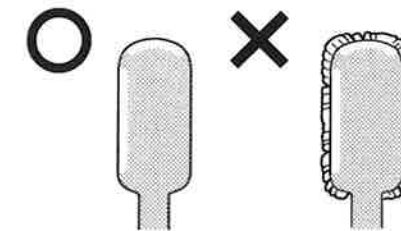
生えたての6歳臼歯などの永久歯はみがきにくく、汚れがつきやすいので注意してみがきます。

歯ブラシや補助用具の選び方と注意点

0歳～仕上げみがき用

0～3歳用

3～6歳用



歯ブラシは、後ろから見て毛がはみ出ている場合は、新しいものに交換します。

歯みがき剤

歯みがき剤を使う場合はつけ過ぎないようにします。フッ素入りで、子ども用を使いましょう。

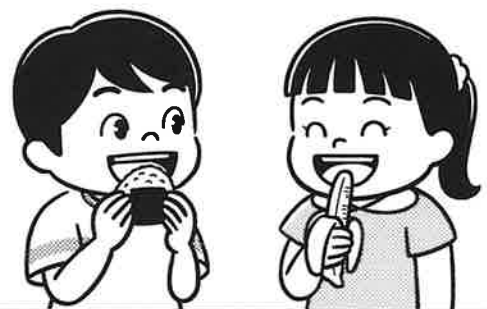
監修 アリスバンビーニ小児歯科 院長 丸山進一郎先生

たのしくたべようニュース

一口ずつよくかんで 食べることが大切

生涯にわたり、おいしく食べるためには、歯と口の健康はとても大切です。子どものうちから、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

自分に合った一口の量を



早くたくさん食べたいと思うと、あまりかまずに早食いや丸のみになりがちです。食事の際にお子さんがあまりかんでいない時は、「よくかもうね」などの声をかけ、口いっぱい頬張ったり、のみ込む前に次の一口を食べたりしないように見てあげてください。

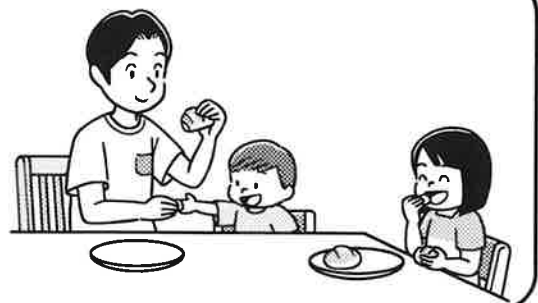
よくかんで食べると、食べ過ぎを防いだり消化・吸収を助けたりと、体によいことがいっぱいあります。

注意 一口量が多過ぎることによる窒息事故

2020年と2021年に、パンを食べた子どもがのどに詰まらせて窒息する事故*がありました。パンなどは水分が少なく、口の中で唾液を吸うため、のみ込みづらい食品です。これをよくかまずに口の中にいっぱい詰め込めば、口に入れたパンは大きな塊のままのどに入ってしまう、窒息するリスクが高まります。

事故を防止するポイント

一口量を多くしないように伝え、必要に応じて小さくしてあげます。「歩きながら」や「遊びながら」食べないことや、よくかんで食べることを伝えて、食事のようすを見守りましょう。



*独立行政法人国民生活センター「カットパンによる乳児の窒息事故が発生-小さくちぎって与え、飲み込むまで目を離さないで-」

いろいろな食感を体験させましょう



かむ力がつくと、さまざまなものが食べられるようになります。しかし、「かむ力を育てること」は、「かたいものを食べさせること」ではありません。かたいものだけでなく、弾力のあるもの、かみ切りにくいもの、粘りのあるものなど、いろいろな食感の食べ物を体験させましょう。

いろいろなものを食べているうちに、少しずつかむ力が育っていきます。



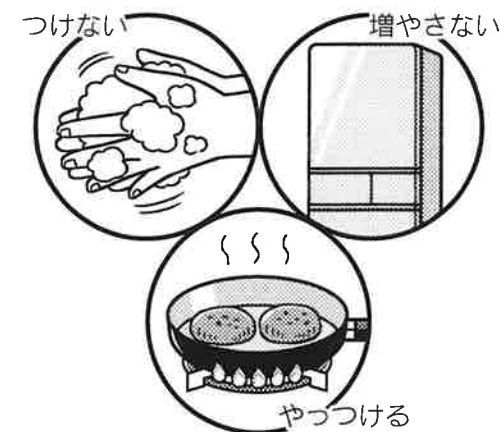
6月は食育月間

健康な心と体を育てるためには、食育を通して望ましい食習慣を身につけることが大切です。和やかな雰囲気の中で、周りのおとなや友だちと食べる楽しさを味わったり、さまざまな食べ物への興味や関心を持ったりすることで、食の大切さを知り、自ら食べようとする気持ちが育ちます。

じめじめした季節 食中毒を予防しましょう

気温と湿度が高くなると、細菌による食中毒が増えます。予防するためには、原因となる細菌を「つけない」(手を洗うなど)、「増やさない」(低温で保存するなど)、「やっつける」(中心部までしっかり加熱するなど)が大切です。

特に子どもは、食中毒になると症状が重くなりやすいので、肉や魚の生焼けや、食品の保存には十分な注意が必要です。



監修 和洋女子大学 家政学部 教授 柳沢幸江先生

わくわくはっけんニュース

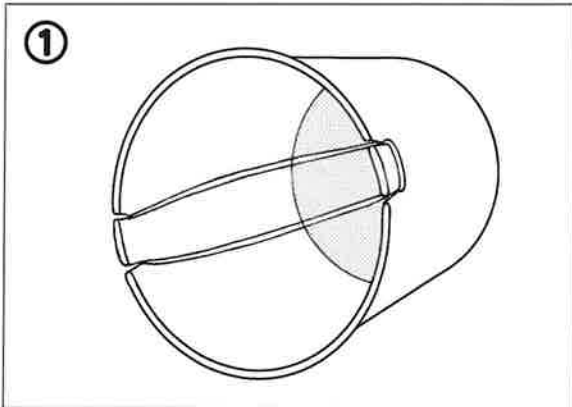
輪ゴムの伸び縮みする力を使って 動く工作を楽しんでみましょう

6月になりました。雨の日が続き、家の中で過ごす時間が増えることでしょう。今回は輪ゴムをはじめ、紙コップや乾電池、牛乳パックなど、家庭にあるものを用いた「動く工作」をご紹介します。

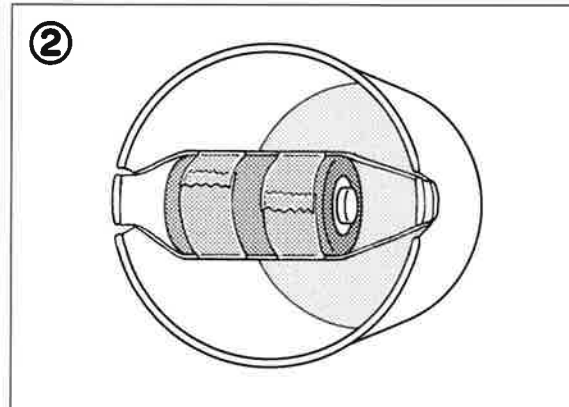
よいするもの

- ・わゴム ・かみ こっぶ コップ ・かんでんち
 - ・ぎゅうにゅう ぱく パック ・セロハン てーぶ テープ
- かざりつけるように いろがようしや おりがみ、えのぐや くれよん クレヨンがあると いいよ

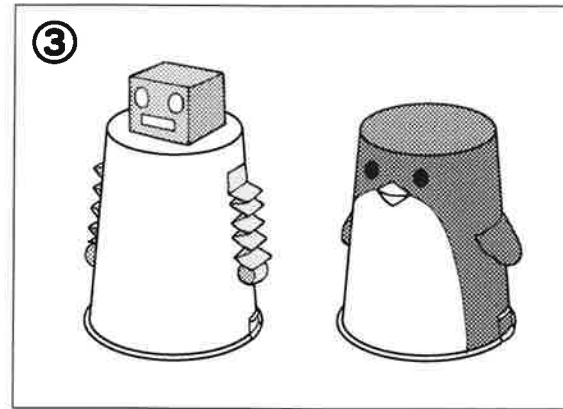
トコトコと はしる おもちゃ



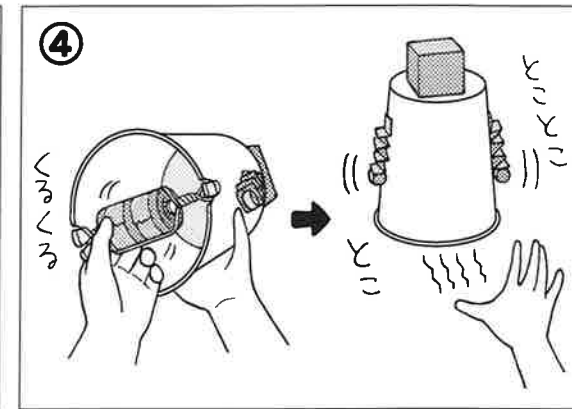
① かみ こっぶ コップに きりこみをいれて わゴムをかける。



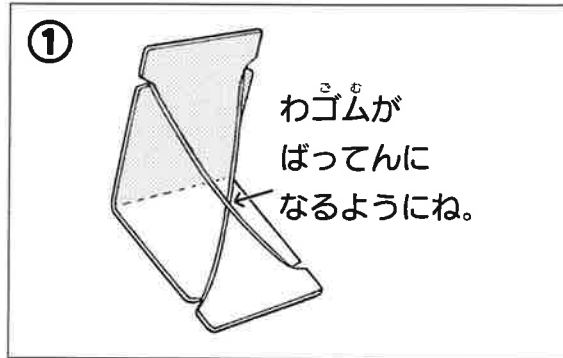
② セロハン てーぶ テープで わゴムに でんちをはりつける。



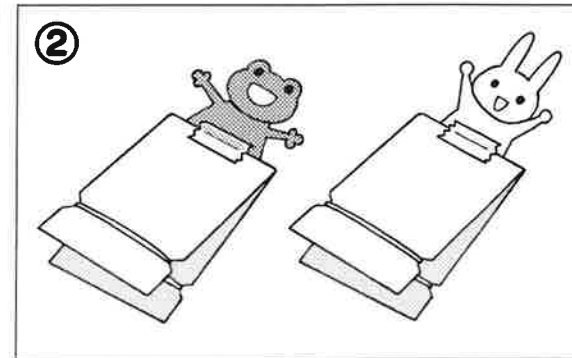
③ じゅうに かざりをつれたり でんちを てで ころがして ゴムをいろを ぬったり しよう。 まくとつくえの うえをはしるよ。



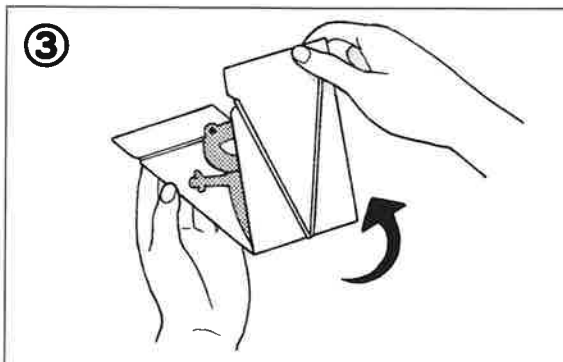
ぱちん とびあがる おもちゃ



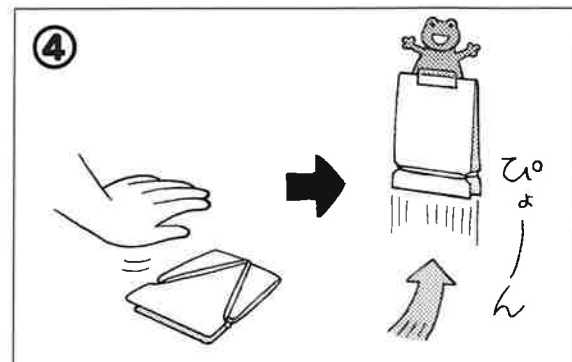
① わゴムがばってんになるようにね。



② ぎゅうにゅう ぱく パックを きって じゅうに かざりをつれたり わゴムを かける。いろを ぬったり しよう。



③ わゴムを のばすようにして はんたいがわに たたむ。



④ つくえの うえに おいて てを はなすと とぶよ。