

あんぜんだより

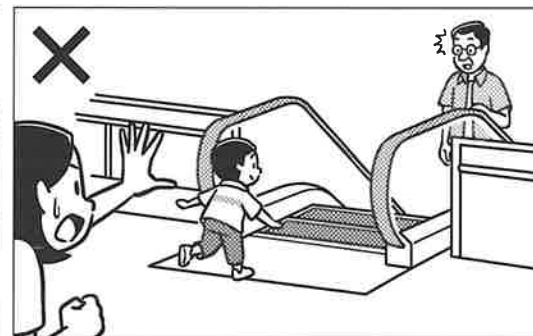
監修 全国学校安全教育研究会/東京都荒川区立南千住第二幼稚園 園長 立石晃子先生



エスカレーターに乗る時に 気をつけることを確認しましょう

駅や商業施設などでエスカレーターに乗ることも、子どもにとっては楽しい体験です。しかし、間違った乗り方をすると、自分自身だけではなく、周りの人も巻き込んだ事故につながります。正しく安全な乗り方を身につけ、実践していくようにしましょう。

え す か れ - た - エスカレーターに のる ときには



かならず おとなのひとと いっしょに のろうね。そして
のっている あいだは たちどまって しようね。あるいは
あそんだり すると あぶないから やめようね。

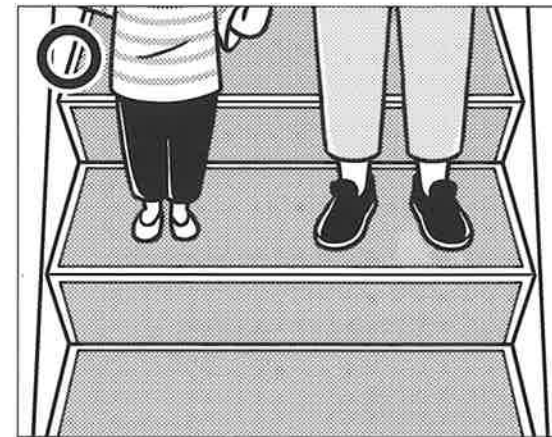
保護者の方へ エスカレーターは必ず大人と一緒に手をつなぎ、静かに立ち止まって乗りましょう。乗り降り時には足元をよく確認してください。乗っている間、つないでいない方の手は、手すりのベルトをつかみます。ステップに描かれた線の内側を、できるだけ中央に寄って立ちます。ゴム製の長靴などはステップと側面との間に巻き込まれやすいので、特に注意してください。手すりに寄りかかったり、身を乗り出したりしてはいけません。降りたら立ち止まらず、人の流れを乱さないように、すぐに移動しましょう



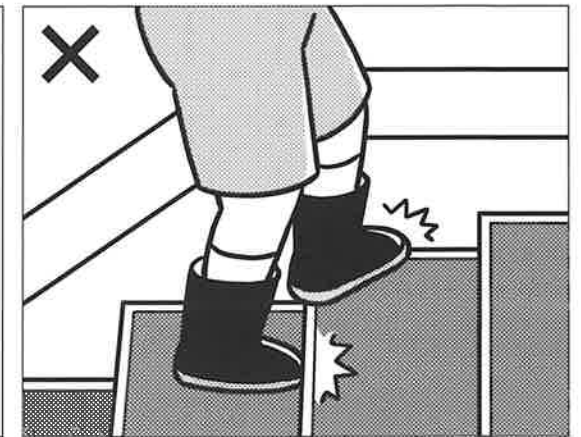
あしもとを よく みて のる。



てすりの ベルトをつかむ。



せんの うちがわに たつ。ながぐつ のときは とくに ちゅうい。



てや あたまを ださない。



おりたら たちどまらない。

7月号では「子どもの車内放置」について取り上げます。

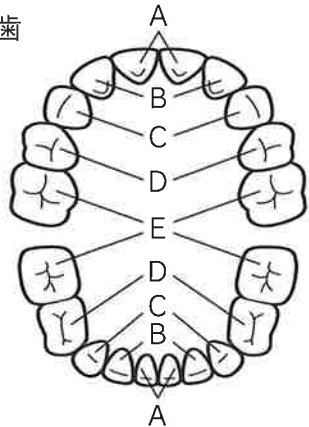
ほけんニュース



いろいろな動物の歯を見てみると、その動物の食べ物によって歯の大きさや形に違いがあったり、何度も生えかわったりと、おもしろい発見があります。お子さんと一緒に共通点や違いについて、お話ししてみませんか。

人間の歯

乳歯



生後6か月から8か月頃に、下の乳中切歯(A)が生えてきます。その後、下の乳側切歯(B)と上の乳中切歯(A)が生え、1歳半くらいで第1乳臼歯(D)が、2歳頃までに乳犬歯(C)が生え、2歳半から3歳頃にかけて第2乳臼歯(E)が生えます。

乳歯のうちに、よくかむことや歯みがきの大切さを伝えていきましょう。

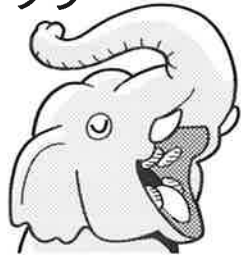
- A 乳中切歯 — 歯列の一番前にあり、食べ物をかみ切って口の中に取り込みます。
- B 乳側切歯 —
- C 乳犬歯 — 切歯の後ろにあり、肉などをかみ切ります。
- D 第1乳臼歯 — 食べ物をより細かくかみくだいたり、すりつぶしたりすることができます。
- E 第2乳臼歯 —

トラ



トラは、大きくてするどいきば(犬歯)を持ち、獲物にかみついたらえ、奥歯で肉などをナイフのように切って食べます。

ゾウ



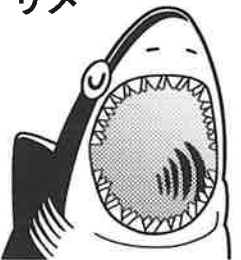
ゾウは、上あごに2本のきば(切歯)があり、生涯、伸び続けます。口の中にある大きな歯で、木の枝や葉をすりつぶして食べます。

リス



リスは、大きな前歯を持っていて、かたいどんぐりやくるみを、前歯で割って食べます。歯がすり減っても、後からどんどん伸びてきます。

サメ



サメは、たくさんの歯が次々生えかわります。人間の歯には根がありますが、サメにはないので、一生のうち、3万本も生えかわるものもいます。



けんこうくまちゃん

はみがきカレンダー

たべおわったら まいにち みがこうね
きれいに みがけたら いろをぬろう!

にち	げつ ようび	あさ	ひる	ゆう
にち	か ようび	あさ	ひる	ゆう
にち	すい ようび	あさ	ひる	ゆう
にち	もく ようび	あさ	ひる	ゆう
にち	きん ようび	あさ	ひる	ゆう
にち	ど ようび	あさ	ひる	ゆう
にち	にち ようび	あさ	ひる	ゆう



おうちの
方へ

むし歯を予防するためには、幼い頃から歯みがきを習慣づけることが大切です。歯みがきをしたら歯のマークに色をぬって、「上手にできたね」「すごいね」などとほめて、子どもを歯みがき好きにしましょう。

監修 国立モンゴル医科大学 歯学部 客員教授 岡崎好秀先生

たのしくたべようニュース

正しい姿勢で食事をしましょう

食事をする時は、食器を持って、はしやスプーンを使い、食べ物を口に運び、かんでのみ込みます。この一連の動きを支えるのが正しい姿勢です。まずは、正しい姿勢を知って身につけることが大切です。

背中
は
まっすぐ



腰は
ピン

足の裏は床にペタ

お子さんの座り方をチェック

- 顔を前に突き出している
- 背中が丸まっている
- いすの背もたれに寄りかかっている
- 足を組んでいる
- 足の裏が床についていない
- 片足をいすにのせている
- ほおづえをついている

当てはまるものが多いほど、姿勢が悪いといえます。子どもは筋肉が少なく、姿勢がくずれやすいので、「背中をまっすぐ」、「両足を床につけよう」などと声をかけてください。

腰を立てて座りましょう

○腰を立てる座り方

坐骨結節部(いすに座った時に、座面に接し体重を支える骨の部分)で体幹を支えるようにすると、骨盤が前傾して背筋が伸びます。これがよい姿勢です。



×腰を立てない座り方

仙骨(背骨の下方にある三角形の骨)で体を支えると、骨盤が後傾して、背骨が弧を描いてたわみ、猫背になります。足の支えが弱いと、骨盤は後傾しやすくなります。



子どもに守ってほしい食事マナー

年長児さんを目安に身につけてもらいたいマナーです。

姿勢よく



猫背や足をぶらぶらさせる姿勢は、食べにくく体に負担がかかります。足が床につかない時は踏み台を使うと力が入りやすく、姿勢も安定します。

音を立てない



自分では気がついていないかもしれませんが、おもしろがって音を立てていたりすることもあるので、まずは気がつくように言葉をかけましょう。

遊ばない

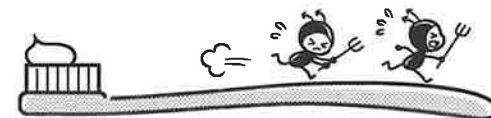


食べている途中で席を立ったり、食べ物や食器で遊び出したりしそうな時は、どれがおいしい?などの食事へ興味を向ける言葉をかけましょう。

むし歯を防ぐ仕上げみがき

幼児期から、歯みがきの習慣をしっかり身につけておきましょう。

子どもだけでは、みがき残しも多く見られるので、歯と口の健康を守るためには、保護者の方の仕上げみがきが必要です。寝ている間が一番むし歯になりやすいので、夜寝る前の仕上げみがきは、特にていねいに行うようにしてください。



つけない・増やさない・やっつける 食中毒を防ぎましょう



梅雨や夏の時期は、湿度や気温が高くなり、細菌による食中毒が多く発生します。予防するには、石けんでていねいに手を洗って(つけない)、食材は低温で保存し(増やさない)、しっかり加熱する(やっつける)ことが重要です。

わくわくはっけんニュース

池や田んぼ、流れの穏やかな川などで、スイ〜スイと水面を移動するアメンボは、実はカメムシにも近い昆虫です。夏の季語でもあるアメンボがどのような昆虫か、子どもと一緒に観察してみましょう。

みずの うえを あるく アメンボを かんさつ しよう

