

# ほけんだより 6月号

令和6年 5月28日配信 滝尾保育園

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の季節が近づいてきました。天気や気温の変化が大きいこの時期には、熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理に気を付けながら、元気に過ごしていきましょう。

## RS ウイルス感染症が流行しています

RS ウイルスは身近なウイルスで、免疫のある大人にはごく軽い風邪ですが、初めてかかったときに重い症状が出るのが特徴です。気管支炎や肺炎で入院が必要になることもあるので、家族全員でこまめに手を洗い、咳や鼻水の症状がある時は、大人がマスクをつけ予防しましょう。

●呼吸に合わせて肩を動かす

●呼吸するとき胸がへこむ

●ゼイゼイして、ミルクの飲みが悪い、食欲がない

などは息苦しさがひどいサイン。早めに受診しましょう。

☆内科健診があります☆

日時：6月3日(月) 13:00~

医師：金谷 能明先生(かなや小児科)

**\*おねがい\***

- ・髪が長いお子様は結んで登園して下さい。
- ・当日欠席をされた場合、後日個人的に受診をお願いしています。
- ・何か気になることがありましたら事前に担任までお知らせ下さい。

6月4日~  
歯と口の  
健康週間

歯のこと、食べること、  
チェックしてみませんか？



かむ力、食べる力を育てる **5**つのポイント

### ① 顔をたくさん動かす

熱いものをフーフー吹いて冷ます、ストローで水を飲む、あっかんべー(舌を出す)などの動作は、口の回りの筋肉を鍛えます。



### ② 「手づかみ食べ」をさせる

1歳ごろは、手で食べ物を持って、前歯でかじる「手づかみ食べ」をしっかりさせてあげましょう。手と口を協調させる、「ひと口大」の感覚が身につくと、詰め込み食べを防ぐなどの効果があります。また、手づかみ食べを十分に経験すると、スプーンやフォークを上手に使えるようになります。

### ③ いろいろなものを食べさせる

最初は食べなくても、時間をおいて再チャレンジすると食べるようになることもあります。いろいろな食べ物を経験させてあげましょう。



### ④ 吐き出しをしからない

よくかんで細くなったのに、かたまりで吐き出してしまうことがあります。これは、まだ、食べ物を唾液と混ぜて飲み込みやすくするのがうまくいかないため。無理に飲み込ませると「丸飲み」につながるおそれがあるので、肉などかたまりになりやすい食材は小さめに切るなど工夫して、根気よく見守りましょう。



### ⑤ 歯ごたえのあるものを食べる

きのこ類、根菜類などの歯ごたえのあるもの、こんにやくなどの弾力のあるものは、かむ力を育てます。

また、唾液の分泌を促し、口の中をきれいにする効果も。様子を見ながら少しずつメニューに取り入れましょう。

