

# ほけんだより 6月号

令和6年6月  
摂津ポップosenりおか保育園

梅雨の季節がやってきました。天気や気温の変化が激しいこの時期には、体調を崩しやすいので十分注意が必要です。また熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理、衣服の調節にいつも以上に気を配るようにしましょう。

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？

乳歯が生えそろう2歳半～3歳ごろまで、子どもたちは、あごや唇、舌などを使って食べる練習を続けています。この時期には、**食べる力に合わせた食事をとることが大切です。**

発達に合わない食べ物を食べていると、成長してから「かまない」「丸飲み」などの問題が出ることも。焦らず、お子さんに合った食べ物を工夫しましょう。

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体験させてあげましょう。

## 4 吐き出しをしからない

よくかんで細かくなったのに、かたまりで吐き出してしまふことがあります。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。



## 水分補給について

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分失われる水分量も多く、小まめな水分補給が必要になります。

**Q&A** ●いつ飲ませたらいいの？起床時・就寝前、活動の前後、入浴の

前後などに意識して飲ませましょう。

●どのくらいの量？一度に大量を与えるのは避け、コップ一杯程度の量目安に小まめに与えましょう。

●何を飲ませたいの？病気でなければ白湯や麦茶がいいでしょう。糖分の多いジュースや消化に時間のかかる牛乳などは適しません。失われた電解質を補充する時は経口補水液が役立ちます。

## 虫よけ対策

子どもは皮膚の抵抗力が弱いので虫刺されが原因で、とびひなどの皮膚病になってしまうことがあります。網戸に虫よけスプレーをしたり、リストバンドを身に付けさせるなど、ご家庭でも簡単にできる虫よけ対策を行いましょう。また外出時や登園前に虫よけを行うのも効果的です。

