

雨が多い季節になり、外では遊びづらい天候が続くかもしれません。お子さまたちには、この時期ならではの自然に触れたり、室内の活動を楽しんだりしながら過ごしていただきたいと思います。

梅雨の時期に身体を整え、猛暑の夏に備えよう！

この時期は、天候が不安定で体調を崩しやすくなります。体調を保つ秘訣は、体内の水分調整のようです。

◎ 水分代謝の促進

水分代謝とは、摂取した水分が体内をめぐり、老廃物とともに汗や尿として体外に排出される働きのことをいいます。体内に余分な水分が溜まると、むくみやだるさの原因になります。

◎ 胃腸を冷やさない

ジメジメした季節は冷たいものばかりを摂ってしまいがちですが、内臓の冷えは水分代謝を低下させます。

◎ 自律神経のバランスを整える

気圧の変動や日照不足は自律神経を乱す大きな要因です。自律神経を整えるには、入浴や軽い運動がおすすめです。

梅雨時の身体を整える食材



シソ(大葉)、豆腐、こんにゃく、人参、玉ねぎ、にんにく、干し椎茸、生姜、梅、昆布、卵、もやし、セロリ、えのき、いわし、ひじき、きゅうり、あずき、黒豆など

毎日の食事を通して、体調を整えていきましょう。

お口育て

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。

近年、子どもの虫歯の数は減少傾向にあります。しかし、咀嚼がうまくできない、歯並びが気になる、よだれが多いといった子どもが増えているそうです。そういった問題に対して、お口周りの筋肉や口の機能を育てる「お口育て」が重要となります。



お口周りの筋肉や口の機能を育てる方法

◎ すすり飲み

上唇を下ろす → 表面の水分を上唇でとらえてすする
→ 唇でしっかりスプーンやコップのふちをとらえる

◎ 食事の姿勢

足裏をしっかりと床につける → しっかり口を閉じる → 上唇をしっかりと下ろしているかチェック

※ 自分で上唇を閉じるのが難しいときは、大人が優しく人差し指で押さえてあげます。



◎ お口の体操(あー、いー、うー、べー)

◎ ラッパを吹いたり、風船を膨らませる

◎ うがいをしながら声を出す

◎ 舌を常に上顎の正しい位置に吸い付ける (舌で「カン」と音を鳴らす)

歯科アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

6月は職員も研修に参加し、口腔ケアについての勉強を進めていきます。