



## 虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

### こんな食べ方が虫歯のもとに

#### だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れてままになるお菓子も要注意です。

#### やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

### 虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

#### おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



#### よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。



## 食中毒に注意!!

食中毒は6月～9月にかけて多く発生します。細菌の活動しやすい温度と湿度がそろっているためです。

お弁当のおかずは十分加熱したものを入れ、ゆで野菜は当日の朝ゆで、熱いものと冷たいものはいっしょに入れないようにしましょう。また、お弁当箱も熱湯消毒をしましょう。

家庭では、新鮮なものを購入、冷蔵庫には詰めすぎない、まな板などは熱湯消毒、食べ物は十分加熱、食べる前には必ず手を洗い、すみやかに食べるなど心がけましょう。



## 身体測定・つめ検査

月・雪	6/26	(水)
星・光	6/27	(木)
虹・夢	6/28	(金)



## 水いぼの感染予防



水いぼはウイルスに感染してできるいぼの一種で、接触することにより感染します。プールあそびでも、タオルやビート板を共用すると、間接的に感染することもあります。

## 雨の日の身支度、ここをチェック

### ●レインコートは・・・

手が自由に動かせるよう、袖が長すぎない物を。

### ●長靴は・・・

大きすぎると脱げやすく、重いと動きにくいので、軽くてぴったりの物がよいでしょう。

### ●傘は・・・

先端がとがっていないものを。そして体に合ったものにしましょう。就学前で45cmくらいが適切なので1～3歳ごろはもう一回り小さい方が扱いやすいでしょう。

