



梅雨の季節がやってきました。湿度・温度ともに高くなり、天気が変わりやすく寒暖差によって体調を崩しやすい時期です。バランスの良い食事と十分な睡眠で体調を整えて、元気いっぱい過ごしましょう。

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間



### 歯みがき

健康な歯を保つためには歯みがきがとても大切です。甘い物＝虫歯ではなく、ダラダラ食べるのが一番キケンです！「食べたらみがく」を基本に、1日1回はお子さまの歯を見てあげましょう。牛乳などでカルシウム分を補うといった栄養バランスにも気を配りましょう。

#### 歯ブラシ選びの基準

歯ブラシは、毛が平らに揃っていて毛先が粗くない物を選びます。歯科医院の先生に相談して購入するのが一番でしょう。歯ブラシの毛先が広がってきたら新しい物に交換しましょう。

#### こんな環境が虫歯にしやすい！

- ・冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている
- ・おやつは歯に付きやすいスナック菓子が多い
- ・乳歯の虫歯は生えかわるからと放置している
- ・治療すれば虫歯は治ると思って、予防をしなかったり、子どもが嫌がると歯みがきを怠ってしまう
- ・フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている
- ・仕上げみがきをしていない
- ・歯の検診をしない
- ・食事の時間を決めない

#### 歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
- 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
- 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。

#### 6月4日は虫歯予防デー

脳の働きが活発になります

#### かむことは大切

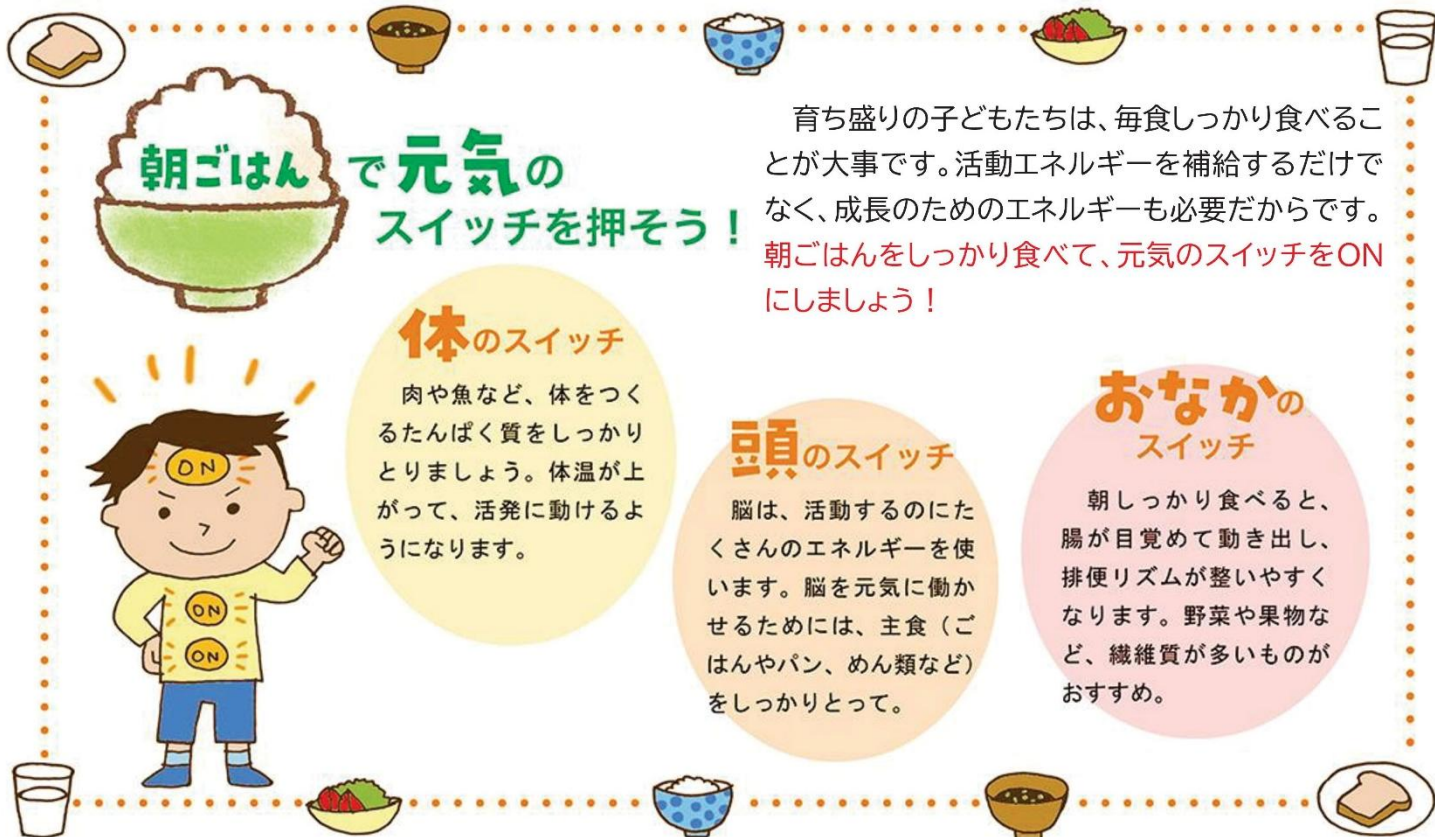
あごの骨や筋肉の成長を助けます

だ液の分泌が盛んになり、消化を助けます

歯肉に刺激が伝わり、歯を支えている骨や組織が丈夫になります

だ液の分泌により、食べかすが歯に付くのを防ぎます





# 朝ごはん で元気の スイッチを押そう！

育ち盛りの子どもたちは、毎食しっかり食べることが大切です。活動エネルギーを補給するだけでなく、成長のためのエネルギーも必要だからです。朝ごはんをしっかり食べて、元気のスイッチをONにしましょう！

## 体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりとりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

## 頭のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）をしっかりとして。

## おなかの スイッチ

朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものがおすすめ。

### {私たちの朝からの決まったお仕事(ルーティン rooting)は何ですか？}

#### ～笑顔・あいさつ・思いやり・感謝(ありがとう)でしょう～

私たち(社福)童心会の朝からの決まったお仕事は次のように決められています。

- 1)朝からとびっきりの笑顔のおもてなし！
- 2)心にとどく(ひびく) ごあいさつ
- 3)やさしさあふれる おもてなし
- 4)“いつもありがとう”の言葉を忘れない

そして毎日の日常生活の中では、次のように暮らし続けています。

- ① わたしを ぎゅっとして
- ② わたしを 聞いて
- ③ わたしを 呼んで
- ④ わたしを 見つめて

たったこれだけのことを毎日毎日の生活の中で続けていってほしいのです。

私たちの願いは“Well being 幸せになろうね！幸せになろうよ！

私たちの願いはただそれだけです。よろしく願いいたします。

理事長 中山 勲 拝

