



ほけんだより

伊江村立東保育所 令和7年6月2日(月)

例年よりも遅く梅雨に入り、じめじめとした天気が続いていますね。子どもたちは梅雨の晴れ間にお外に出て元気いっぱい走り回ったり、カタツムリの観察をしたりと楽しんでます♪♪天気の変りやすいこの時期は体調を崩しやすいので気をつけていきましょう！

6月4日～ 歯とお口の健康週間！

～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、口の周りの筋肉を鍛えます。

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。

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、こんにゃ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。

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」の感覚が身について、詰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。

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にため、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。

諸検査・健診のお知らせ

6日(金)	内科健診
9日(月)	尿・蛭虫検査配布
10日(火)	尿検査提出
11日(水)	蛭虫検査提出
24日(火)	歯科健診

※内科健診や歯科健診で何か聞きたいことや気になることがある方は担任へお声かけ下さい。

管理栄養士による 食育講座のお知らせ

6月14日(土)午前10:00～東保育所ゆうぎ室にて、管理栄養士の大城成美さんによる食育講座があります。1時間程度で終わる予定です。興味のある方はぜひご参加ください。



食中毒に要注意！！

温度と湿度が高くなる梅雨から夏にかけて、食中毒の発生が増える時期です。

食中毒は、細菌などに污染された食品や水、食器、手指、便などから感染します。保育所でも十分気をつけていますが、ご家庭でも、より衛生的に過ごすように心がけてください。

予防3原則

- *菌をつけない・・・手や調理器具、食材をよく洗います。
- *菌を増やさない・・・冷蔵庫の温度管理に気をつけ、作った料理は早めに食べましょう。
- *菌を殺す・・・食品の加熱は十分に行いましょう。