



梅雨入りし、ジメジメとした湿度と日に日に高くなる気温、じっとりと汗がにじんで、代謝の良い子ども達はすでに滝のような汗をかいている子もいます。着替えが多くなる時期になってきましたので、この機会にお子さんと一緒に洋服のサイズや枚数をチェックしてみましょう。

また、体調が整にくい季節です。外気温と室内温度（クーラー、扇風機など）の差を考慮しながら体調管理を行っていきましょう。



6月の予定

6月4日(土) 消防点検

6月8日(水) 前期内科健診

6月9日(木) 交通安全教室

6月22日(水) 前期歯科健診



歯みがき中の事故を防ぐ3か条

① 歩かない

歯みがき中の事故で最も多いのが歩いたり、走ったりして転ぶケース。歯みがきをする場所を決め、座って歯みがきをするようにしましょう。

② 遊ばない

歯みがき中に他のことをするのは危険です。事故の中には「寝転んで歯みがき」「ソファに立って歯みがき」など、歯みがきのようで実際は遊びになっていることがあります。

③ 手を離さない

歯ブラシから手を離すのは、すでに歯みがき以外のことをしているサイン。「歯みがき中はしっかり歯ブラシを持って」と伝えましょう。

※歯ブラシ外傷は最悪の場合、ほほやアゴ、鼻を突き破って手術になるケースもあります。



発達障害と虫歯

歯科医に多くの保護者から虫歯の相談があるそうです。発達障害と虫歯って関係あるの？ と思うかもしれませんが、実は、発達障害でなくても関係があるのをご存じでしたか？

歯みがきの時だけではなく、食事の時、外出時などで座ってられない、すぐに怒る、泣き出す、かんしゃくをおこすなど様々な「突然」が発生すると、なだめるためにチョコレートやあめ玉、お菓子などをついついあげてしまうことはありませんか？

売られているお菓子（甘いもの）の中には精製された砂糖（上白糖）が入っており、摂取すると一気に血糖値が上昇、これはマイルドドラッグとも言われており、その状況に依存してしまいます。何度も何度も砂糖が口に入ることによって虫歯の発生率も高くなってしまい、現代の問題ともいえるでしょう。

また、売られているほとんどの食品には添加物が入っています。虫歯という側面だけでなく、少しでも落ち着いてほしい、子どもの体のためにと考えるならば、添加物や砂糖が含まれたものではなく、できるだけ手作りのおにぎり、りんご等の自然の甘みがある食べ物を与え、時には我慢をすることを覚えさせましょう。

全ての原因が砂糖や添加物とは言えませんが、積み重ねていくと大きな問題になることを知ってほしいと思います。

※併せて給食だよりもご確認下さい。

からだ事件簿 ～うんちが3日も出ない事件～

Q:実は私、最近うんちが出ないんです。せんが詰まったような感じがして、踏ん張るととても痛いです。このまいうんちがたまっていったら、お腹が破裂してしまうかもしれません。早くスッキリしたいです（尾中デテルさんからの悩み）

A:小腸と大腸は、胃から送られてきた食べ物を腸液と混ぜ消化を助けたり、小腸の壁にある柔毛と呼ばれるヒダから栄養を吸収し、血管から全身に運んだり、消化しきれなかった食べ物の残りカスを大腸で腸内細菌と一緒に分解、お腹の調子を整え、水分を吸収してうんちとして排出する働きがあります。また、うんちが出る仕組みは、溜まったうんちの情報を脳へ伝え、「うんち出して!」と指令が出るとトイレに行きたくなるのです。

食事が少ない、偏っている、運動量が少ない、姿勢が悪い、無理なダイエットをしているなどはうんちが出ない原因となります。定時排便や適度な運動、マッサージなどが有効です。健康のバロメーターでもありますので、小さなバナナくらいの大きさと硬さがベストです。ちなみに、最高でうんち 6kgを貯められますが、体調を崩します。

