



令和3年度 6月号

ルリ通信

6月になり不安定なお天気の日で気分も沈みがちになるかもしれませんが、子どもたちと一緒に、毎日、元気いっぱい園生活を送っていきたいと思います。また、古河市においては、未だに新型コロナウイルスの感染者数が高い水準となっておりますので、熱がなくても、咳や鼻水などの風邪症状のある場合は、大事をとって登園を控えていただきますよう、引き続きご理解とご協力をお願いします。

今日は何の日？

6/4~10 歯と口の健康週間

1928年から、6月4日は、む(6)し(4)の語呂合わせで虫歯予防デーだったことが始まり。その後、早期治療の徹底のために、名称を変えて7日間実施することになりました。

6/10 時の記念日

生活の改善と合理化を進めさせようという趣旨で、1920年に制定されました。園や家にどんな時計があるか探したり、時間を守って生活する大切さについて、みんなで考えたりしてはどうでしょう？

6/11 かさの日

暦の上で入梅にあたる日として、日本洋傘振興協議会が1989年に制定しました。日傘、雨傘の機能や、ファッション性など、傘の魅力を伝える日です。傘の扱い方について、安全面やマナー面から考えてみてはどうでしょう。

6/20 父の日

1910年、アメリカのソノラ・スマート・ドットという女性が、自分たち6人の子どもを男手ひとつで育ててくれた亡き父を偲び、「母の日だけでなく父の日もあるべき」と牧師協会に嘆願したのが始まり。父親に感謝の気持ちを表す日です。

6/23 オリンピックデー

1894年のこの日、国際会議で、フランスのピエール・ド・クーベルタン男爵の呼びかけにより、近代オリンピックの復興と、国際オリンピック委員会（IOC）の創設が決議されました。これを記念し、第二次世界大戦後の1948年に制定されました。ランニングイベントなどの記念事業が世界各地で行われています。

6/26 露天風呂の日

岡山県の湯原温泉が、1987年に露(6)天(・)風呂(26)と語呂合わせをして命名しました。全国の温泉地で、様々なイベントが行われます。公共のお風呂でのマナーについて、考えてみてよいですね。

6月の予定

◆5月31日(月)~6月25日(金)：教育実習(大学4年生)

実習生：つるみ ゆうさ先生 実習クラス：さくら組

- ◆4日(金)：歯と口の健康週間
- ◆10日(木)：時の記念日
- ◆11日(金)：避難訓練(地震)
尿検査 第1回目提出日(幼稚園)
- ◆14日(月)：避難訓練 ※予備日
- ◆21日(月)：お誕生会6月(お弁当・水筒)
- ◆22日(火)：交通安全教室
身体測定
- ◆25日(金)：じゃがいも掘り ※森ファーム
- ◆28日(月)：じゃがいも掘り ※予備日
- ◆29日(火)：尿検査 第2回目提出日(幼稚園)



5月の保育の様子



うめ組 集合写真

園生活にも慣れてきました！

クラスの畑にみんなで野菜の苗を植えました！

5/24(金) 田植え

年中・年長クラスの園児が森ファームで田植えを行いました。泥んこになりながらも頑張ってお米の苗を植えることができました！



「歯と口の健康週間」にちなんで、歯にまつわる話、集めました！

6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」です！歯は私たちにとって大切な体の一部ですので、これを機に歯の大切さを再確認してみたいでしょうか！？また、5月25日に実施した歯科検診の結果をお配りしておりますので、虫歯のある園児は歯科医院で治療をして下さいね！

歯を失うと、全身にこんなトラブルが。。。



歯を失う原因 TOP3

- 1位：歯周病
- 2位：虫歯
- 3位：折れる 欠ける

肩こりや頭痛が増える

かみ合わせのバランスが崩れることで、体全体にもゆがみが！肩こりや頭痛が起きやすくなってしまいます。

しわが増える

噛む力が衰えるため、顔の筋力が低下。これにより、顔がたるんでしわがでやすくなります。

認知症になりやすい

人間の脳は噛むことで活性化されます。しかし、噛むための歯がないと脳の衰えも早く、認知症になりやすいそうです。

「乳歯」も要注意！！

乳歯が虫歯になると、食物をしっかり噛むことができず、栄養を十分に取ることができなったり、顎の発達が遅れて歯並びが悪くなったりする可能性があります。「乳歯は生え変わるから」という油断は禁物です！

健康な歯を守るために知っておきたい、歯磨きのポイント！

POINT 1

自分にピッタリの歯ブラシを選ぼう

歯ブラシの軟らかさ

一般的には「ふつう」がオススメ。より歯垢をしっかり落としたい人は「かため」で優しく歯肉炎・知覚過敏が気になる人は「やわらかめ」で時間をかけて丁寧に磨くと◎。

ヘッドの大きさ

毛の部分が、自分の前歯2本分と同じ程度の大きさなら丁度よいサイズ！

毛先

圧力が均等にかかる、平らになっているものがオススメ！歯周病が気になる方は、歯と歯茎の間にある歯周ポケットを掃除できるギザギザの毛先も◎。

歯ブラシは、衛生管理上1か月を目安に交換をしましょう！

POINT 2

正しい磨き方をマスターしよう！

歯ブラシをまっすぐ歯の表面にあて、小刻みに1本1本丁寧に20回以上磨くのがベストです。また、力を入れ過ぎるのはNG。歯と歯の間に毛先が届かなくなってしまうので、毛先が広がらない程度の加減で優しく磨きましょう。

POINT 3

歯磨きは、寝る前と起きた直後が大切！

虫歯菌が最も増えるのは、唾液の分泌が少なくなる就寝中。そのため、寝る前に歯をキレイにし、さらに起きたらすぐに磨くのが良いとされています。もちろん食後の後も歯磨きを！

うがいを何回もすると歯磨き粉の有効成分まで流されてしまうので1~3回でOK！



梅雨どきのお弁当



食べ物が傷みやすくなるこの時期・・・。注意点としては、よく火を通し、水分や汁気のあるおかずは避けましょう。仕切りにはカップを使い、できるだけ冷ましてから詰めるようにしましょう。苦手でも梅干しをご飯の上に乗せると食中毒予防になりますよ。こうした点に注意し、安全なお弁当を作りましょう！