



5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- ★のんびりお風呂に入って心と体の疲れをとる。
- ★たくさん体を動かして元気よく遊ぶ。
- ★睡眠時間をしっかりとる
- ★3食しっかり食べる。



しっかり睡眠を取ろう！

ぐっすり眠るためには？

- ★昼間は元気に活動し、脳や体を十分に使います。
- ★寝る前のお風呂は、お湯の温度をぬるめにします。
- ★寝る前テレビやスマートフォンなどを見ないようにします。
- ★明日の支度をしたり、絵本を読んでもらったりし、寝る前の儀式をきめて継続して行います。

これをすると安心して眠れると子どもが思えることが大切です。そして、朝目覚めた時は朝の光を浴びましょう。



6月4日は虫歯予防デー

虫歯を予防するために…

- 好き嫌いなく、何でも食べましょう。
- 甘いものは食べすぎないようにしましょう。
- おやつはだらだらと食べず、時間を決めましょう。
- 寝る前は必ず歯磨きを行い、仕上げ磨きをしてあげましょう。



歯磨きのポイント

- 膝の上に子どもの顔をのせ、寝かせ磨きをします。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力で磨きます。
- 奥歯の溝、歯と歯茎の間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧に磨きます。
- 前歯は歯ブラシを90°にあてて磨きましょう。
- 歯と歯茎の間は45°にあてましょう。

虫歯ゼロの健康な歯を目指して、
1本ずつ丁寧に磨きましょう！

