



# ラヴィ通信

2024年6月



紫陽花の花がきれいな季節になってきました。雨に濡れた緑の葉っぱがとてもきれいに輝いています。夏を思わせるような暑さの日も少なくありません。体が暑さに慣れないうちは熱中症の危険もあるため暑くなる前から熱中症の対策を行なって下さい。また、食中毒が流行する時期ですので、食事の準備や食事の前の手洗いは、水洗いではなく、ハンドソープを使い、ていねいな手洗いを習慣化しましょう。



## 今年の梅雨、どう乗り切りきりますか？

梅雨が近づいています。本格的な梅雨は、気象庁の「梅雨入り宣言」などが目安にさせています。雨ばかりの天気では気分も沈みがちですがお気に入りの傘や、レインコート、長靴などで、雨ならではのおしゃれを楽しんでみましょう。



### 雨の日も楽しい！

雨の日は、傘やレインコート、長靴といった雨の日グッズを親子でおそろいにすれば雨でも、楽しい気分で行くことができます。デザインがまったく同じものでなくても大人は機能重視だと動きやすく、子どもは派手さ重視だと交通安全にもなります。色をリンクさせたり、雰囲気や寄せたりするだけで楽しくなります。「雨の日はこれ！」というお気に入りのグッズを揃えてひと工夫するだけで、雨の日の憂鬱さが払拭され、1日ポジティブに過ごせそうです。梅雨の季節を楽しむコーディネートでお出かけしてみたいかがでしょうか？

## 「仕上げ磨き」はいつまで必要？

6月4日は虫歯予防デーで、4日から10日までは「歯の衛生週間」です。この機会にお子さんの「仕上げ磨き」の仕方を見直してみましょう。子どもの歯の仕上げ磨きは一般的に、10～12才まで行うことが推奨されています。お子さんの歯磨きの癖を知って、磨き残しのないようにすることが大切です。そのためには、大人が子どもの歯の状態を観察して、必要があれば歯みがきのサポートをしてあげましょう。

### 仕上げ磨きの仕方

子どもが小さい間は、大人の膝の上に子どもを寝かせて、お口の中を覗き込むような形で行いましょう。

#### \*前歯の仕上げ磨き

仕上げ磨きをするときの注意点として、上唇と歯茎を繋いでいるスジの部分に歯ブラシが当たると痛いので、気を付けましょう。歯ブラシを持っていない方の手でスジの部分に指を当てて隠すようにすれば、歯ブラシが当たりにくくなります。

#### \*奥歯の仕上げ磨き

奥歯は、歯面や歯と歯の間、歯と歯茎の間に歯垢がたまりやすい場所です。歯ブラシの動かし方は、奥から手前に向かってやさしく動かして歯垢をきれいに取ります。

子どもが大きくなってきてからは、大人が子どもの後ろに立って鏡を見ながら行いましょう。子どもが自分で自分の歯を磨けるようになるのは4才ぐらいからです。6才になるとほとんどの子どもが自分で歯磨き出来るようになります。しかし10才ぐらいまではまだ一人磨きだけでは虫歯の心配があります。虫歯予防のためには、必ず、大人が仕上げ磨きを行なってあげましょう。



## 子どもの便秘が増加中！？

近年、子どもの便秘が問題視されています。約5000人の子どものうち約2割が便秘状態だといわれているほど、便秘症の子どもが増加しているようです。便秘をそのまま放っておくと、腸が異常に膨らむ巨大結腸症や液状の便が漏れてしまう便失禁などを引き起こしてしまう場合もあります。

### \*子どもに便秘が増えている理由

#### ○食生活や生活習慣の乱れ

子どもの便秘を引き起こす原因のひとつに「食生活の乱れ」があります。食物繊維が少なく脂質の多い食生活や、野菜や果物などの摂取量が少なかったり、栄養バランスの取れた食生活が送れないければ便秘を引き起こす大きな要因になります。また、夕食の時間が19時以降など遅かったり、間食の時間が不規則だったりする場合も排便時間が習慣化されないため便秘につながります。

#### ○子ども特有のストレス

子どもの便秘を引き起こす原因には、子ども特有のストレスもあります。「トイレが怖い！」と感じる子どももいます。学校などで個室のトイレに入ることを「恥ずかしい」と感じる子どもも少なくありません。



### \*子どもの便秘を解消&予防するために

#### ○食生活や生活習慣の改善1

子どもの便秘を改善させるには、栄養バランスの取れた食事を食べさせてあげることが大切です。中でも、食物繊維は特に重要です。ヨーグルトや果物、さつまいもなどのイモ類は積極的に食べさせてあげるようにしましょう。水分を取らせることも重要です。なお、ジュースなどで取らせるのではなく、水やお茶、牛乳などを飲ませるようにしましょう。



#### ○食生活や生活習慣の改善2

食事の時間や間食の時間にも気をつける必要があります。食事の時間や間食の時間がある程度決めておくことで、排便時間を習慣化させることができます。しっかりと運動させることも大切です。ゲームばかりでなく、体を動かす「外遊び」をさせるようにしましょう。お散歩するだけでも、十分な運動となります。運動はストレス発散にもつながりますし、一緒に遊んであげることで親子のコミュニケーションを取ることもでき、それも子どものストレス解消につながります。



乳酸菌を豊富に含むヨーグルトには便秘解消効果が期待できますが、食べるタイミングによっては、その効果を十分に得られない可能性があります。ヨーグルトは空腹時に食べると、胃酸によって乳酸菌が溶かされてしまいます。乳酸菌を生きたまま腸に届けるためには、空腹時を避け、胃酸が薄くなっている食後に摂るのがおすすめです。

## 落書き・シールも怖くない！

子どもは、目を離れた隙に様々ないたずらをします。部屋の壁や家具に、落書きしたり好きなシールをペタペタ貼ったり・・・。「よりによってそこに！？」という場所にいたずらされることもしばしば。そんなときでも、対策方法を知っていれば、慌てずに済みます。



### ダンスなどに貼ったシールを剥がす

酢の成分が粘着部分を溶かすため、シールを剥がれやすくしてくれます。

1. ボウルなどの容器にお酢を少し注ぎ、キッチンペーパーを浸します。
2. キッチンペーパーでシール部分をおおって約10分間そのままにしておきます。
3. ゆっくり剥がして、キッチンペーパーでこすり洗いをすればキレイになります。

### クレヨン・マジックなどの落書きを消す

歯磨き粉に入っている炭酸カルシウムが、クレヨンやマジックの色素や汚れを落とします。

1. 汚れに歯磨き粉を付け、歯ブラシやスポンジでこすります。
2. 汚れが浮き上がったら、布で拭き取ります。
3. マジック汚れの場合は、みかんやレモンなど柑橘系の皮でこするのも効果的です。