

今年の夏も暑さが厳しいことが予想されます。しかし、暑いからといってエアコンついた涼しいところで過ごせばかりいと、汗をかく力も暑さに強い身体にもなりません。熱中症を正しく理解し、対策をとることで、しっかりと汗をかいたり、戸外でも元気に遊んだりする経験ができるようにしてあげたいですね。また、6月初めは歯とお口の健康習慣です。「歯みがきを嫌がってやらせてくれない」と頭を悩ませている方の参考になればと、歯みがきを嫌がる子どもの理解と対応の仕方について載せてみました。「できた!」「歯みがき楽しい」を目指し、一緒に歯みがきイヤイヤをなくしていきましょう。

## 歯みがき嫌がるのはどうして?



### 口の中を触られる 違和感がイヤ

歯みがきに限らず、子どもは口の中を触られるのが苦手!特に1歳前後の子どもは歯が生え揃っていないため、歯茎が敏感な状態なのです。

### 怒るからイヤ

子どもがなかなか歯みがきをしないことに焦れて、思わず強い口調になった経験ありませんか?子どもは大人の顔をよく見ているので、怒った顔が怖くて嫌がる可能性があります。

### 遊びたいからイヤ

遊んでいる時に急に、「歯みがきしよう」と促されると、歯磨きは遊びを邪魔するものと認識して嫌がる可能性があります。



### イヤイヤ期だからイヤ

個人差はありますが、1~3歳くらいの子は、自我が芽生え、「自分でしたい」という欲が高まる時期です。歯磨き自体を嫌がるというより、大人に反発したくて嫌がることもあります。

### 歯ブラシが痛くてイヤ

毛の質感が合わなかったり、噛むからと硬いものを選んだり歯ブラシ選びを間違えると痛みの原因になることもあります。また、仕上げ磨きが強いと歯みがきがイヤになる

## 子どもが歯磨きを好きになるポイント

### ① 磨けたらほめる

歯みがき中に「えらいね」「歯みがき上手ね」とほめることで自信がついたり、歯みがき後に「すっきりしたね」と声をかけることで、歯みがき後の心地よさを味わったりすることができます。

### ② 楽しく歯みがき

歯みがきタイムを楽しい時間だと認識すると、積極的に行うようになります。歯みがきの歌をノリノリでうたってあげたり、子どもの好きな曲を流したりして、楽しい歯みがきタイムを演出してみましょう。



### ③ 一緒に歯みがき

子どもが歯みがきをするタイミングで、大人と一緒に歯みがきするのも効果的!子どもは1歳ごろからだんだんと大人の行動を真似るようになります。特にイヤイヤ期や歯みがきを嫌がる時は、大人が先に磨いて見せると自分から磨こうとするかもしれませんよ。



### ④ 早い時期からの歯みがき

乳歯が生える生後6~9カ月からスタートしましょう。できるだけ早い段階から歯みがきを始めることで、口の中に物が入る抵抗感を減らせます。清潔な指で唇を触るなどから始め、歯が生えてきたらガーゼで歯を拭う、歯の生え揃い具合によって歯ブラシに移行するのがおすすめです。



### ⑤ 仕上げみがきはやさしく短時間

## 熱中症対策をとって

### 暑さに強い身体になろう!

#### 乳幼児が熱中症になりやすい原因

- 暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり、体温を下げるのにも時間がかかってしまう
- 気温が体表温度より高くなると熱を逃がすことが難しい
- 大人に比べて背が低いと、地面からの熱の影響を受けやすい(大人の+3℃ほど)

#### ※熱中症にならないために※

- ◆こまめな水分補給、そして食事などで適度な塩分補給を行いましょう。
- ◆熱のこもらない素材の服を選び、外に出る時は必ず帽子をかぶりましょう。
- ◆暑い環境で長い時間過ごす場合は、ときどき日陰で涼しい場所で休憩をとりましょう。
- ◆汗や体温、顔色など子どもの様子を周りの大人が気にかけてみましょう。

いつもクーラーの効いた部屋で汗をかかずにいると、暑さに弱くなります。汗をかく力は2~3歳までに決まると言われています。適度に汗をかいて遊ばせ、暑さに強い身体を作りましょう。

## 爪はきれいかな?

子どもの爪は弱く、欠けたり剥がれやすかったり、様々な物に触れるために爪の中に汚れが入ったり、爪かみや指しゃぶりの影響でばい菌が入ったりとトラブルが多くなります。炎症を起こしたり、爪の病気になってしまわないよう、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいにおとしてあげましょう。

また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷つけてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。



## ? なぞなぞクイズ?

- ① まんなかが たべられない おかしくて なーんだ?
- ② なくても あるという ちいさな くろい むし なーんだ?

【先月の答え】 ①はくちょう ②あくび