



6月のほけんだより

令和5年6月発行
なでしこ保育園

5月中旬ごろは朝夕と昼の寒暖差が大きくなり、服装の調節が難しい季節でした。6月は梅雨の季節に突入し、温度と湿度が高くなってきます。汗をかいたら拭き、ぬれた服は着替えるようにしましょう。

6月4日～ 歯と口の健康週間！

ものを食べるのに欠かせない「歯」。乳歯が虫歯で抜けてしまうと、食べることに支障が出るため、体の成長にも影響します。小さいころから歯みがきの習慣をつけて、歯を守りましょう。

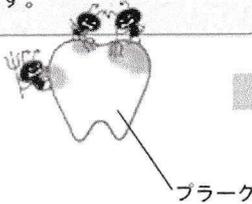
また、歯医者さんは歯を守る強い味方です。歯がきちんとみがけているか、虫歯はないかなど、歯のトラブルを予防するために、お子さんといっしょに家族で定期的に歯科検診を受けるのもおすすめです。

虫歯はこうしてできる！

① 糖分をもとに プラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたプラーク（歯垢）をつくります。プラーク1mgには、なんと虫歯菌が10億個以上も！

② 虫歯菌が酸を出す プラークの中で虫歯菌が糖 分を取り込み、酸性の物質を 出します。



③ 酸が歯を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯みがきをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。



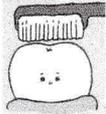
歯ブラシの当て方と磨き方

歯ブラシの持ち方は、鉛筆持ちだと、力が入りすぎないですよ。

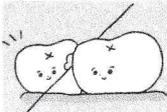


上の前歯の裏：2歳ごろまではとくに虫歯になりやすい場所です。歯ブラシを縦にして使い、汚れをかき出すように磨きます。

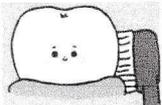
奥歯の噛む面：歯の深い溝に汚れがたまりやすいため、奥歯が生えてくる3歳ごろからは注意が必要です。歯ブラシを溝に直角に当てて、小刻みに動かします。



奥歯の歯と歯の間：第二臼歯が生えたら、フロスを使用しましょう。フロスは、歯と歯の間にそっと入れて、前後に細かく動かします。歯茎を傷つけないように注意しましょう。

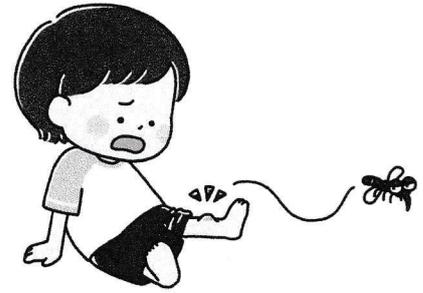


歯と歯茎の境目：歯の表面を磨き終えた後、歯茎との境目にも歯ブラシを当てましょう。歯ブラシを斜め45°に当てると、汚れをかき出しやすくなります。



- ☆POINT☆ ①毛先を歯の面に真っすぐあてる ②軽い力で動かす(毛先が広がらない程度)
- ③小刻みに動かす(5～10mmの幅を目安に、1～2本づつ磨く)

蚊による虫刺されが増えてきました



蚊は、血液を吸うときに自分の口から唾液の成分を私たちの体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、腫れやかゆみを起こします。

ただ、蚊にさされたことのない赤ちゃんや小さな子どもでは、体の中でアレルギーが起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。

そのため、時間が経ってから、すごく腫れたり水ぶくれになったりし、数日続きます。

成長とともに、ちょっとふくれて、1～2時間程で治まるようになってきますが、かき壊しから「とびひ」などの皮膚トラブルになることも。

症状によっては、炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合があります。市販のかゆみ止めに効果が認められない、腫れがひどい、かゆみが強い場合は、早めに小児科や皮膚科を受診しましょう。

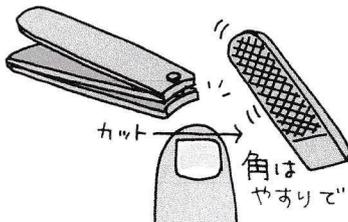
☆蚊に刺された後のケア☆



① 刺されたところを水で洗い流す。



② かゆみ止めを塗ったり、ぬらしたタオルやハンカチで包んだ保冷剤などを当てたりして、かゆみをやわらげる。



③ つめが伸びていると皮膚を傷つけます。かき壊しを防ぐためにも、つめのチェック・つめ切りをお願いします。

5月中の感染症罹患情報

RSウイルス：2名、手足口病：1名

※病院受診時に、感染症の診断があった場合は、保育園まで連絡をお願いします。

6月の保健行事予定

- 1日(木) 虫歯予防デー
- 2日(金) 身体測定 0, 1, 2歳児
- 5日(月) 身体測定 3, 4, 5歳児

