



5月の尿検査提出に、ご協力いただきありがとうございました。結果が届き次第、キッズビューーに掲載、タッチビューー前にお知らせを掲示させていただきますので、ご確認をお願いします。また、内科検診・歯科検診では、年少児クラスでは事前のごっこ遊び、年長児クラスではお口をあける練習の成果があったためか、上手にお口をあけて、スムーズに検診を終えることができました。

6月は、4日(火)から10日(月)までを、『歯と口の健康週間』として制定されており、今年度は、「歯を見せて、笑える今を未来にも」がテーマとなります。食べ方、子どもたちの歯の磨き方や仕上げ磨きの仕方を見直し、子どもたちの歯の健康を守ってあげましょう。

歯みがきで虫歯を防ぐ! 歯みがきを好きになる3つのポイント

ポイント1 好きな歯ブラシを使わせる

子どもが選んだ歯ブラシのほうが、楽しく、自分で進んで歯みがきできます。仕上げみがき用には、本人が使うものとは別に、サイズや年齢に合ったものを選びましょう。

ポイント2 やさしく見守る

歯みがきタイムは、食後の忙しい時間帯なので、つい「早く!」「ちゃんとみがいて!」などと言いがち。でも、子どもは楽しいほうが取り組みやすいもの。やさしい気持ちで見守ってください。

仕上げみがきは小学校3年生くらいまで続けるのがベスト。それまでに習慣づけたいですね。



ポイント3 仕上げみがきは痛くない

歯を強くみがいたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げみがきをいやがるようになってしまいます。手の甲に歯ブラシを当ててこすったときに、毛先が広がらない程度の力加減を目安に、やさしくていねいにみがいてあげましょう。

実験!

歯が溶けるって?

歯が溶けて虫歯になると言われても、子どもにはピンとこないかもしれません。乳歯が抜けたときに、その歯をお酢につけてお子さんといっしょに観察してみましょう。1日ほどで歯の表面がポロポロと溶けていくのが見られます。



虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。



6月は、梅雨のジメジメとした湿度に加え、日中の暑さから、熱中症や食中毒、カビ・ダニの発生に注意していかなければならない季節となります。調理前・食事前の手洗いでだけでなく、こまめな水分補給、換気をしましょう。また、冷房や扇風機で気温の調整を行っていても、午睡時子どもたちは多く汗をかきます。週末の布団の持ち帰りにも、ご協力をよろしくお願いいたします。



5月は手足口病が流行しました。

【手足口病】春から夏に流行する。

・潜伏期間：3～6日

・症状：口内炎、手足に水疱性の発疹、発熱、のどの痛み

・感染経路：くしゃみ、せき、便など。

・治療：ワクチンはない。多くの場合、3～7日の自然経過で治癒する。

・予防：手洗い

・登園の目安：発熱や口内炎の影響がなく、普段の食事がとれること。

※登園許可証は不要ですが、集団生活のため、医師の診断を受けていただくよう、ご協力をお願いします。

6月の保健行事予定

3日(月) 虫歯予防デー

4日(火) 身体測定 3・4・5歳児

6日(木) 身体測定 0・1・2歳児

発熱が2日以上続く場合は、合併症の可能性があるため、再受診をしましょう。



6月から夏遊び、7月からはプール遊びがはじまります。

夏の肌トラブルがある場合は、早めに皮膚科や小児科を受診し、治療をしましょう。

肌トラブルを防ぐために

・皮膚を傷つけないように爪を短く切る。

・蚊に刺されたときは、すぐに水で洗い流し、冷やす、かゆみ止めを塗る。

・治りが遅い、広がった、湿疹が変化したときは、小児科や皮膚科を受診する。