



ほけんだより

6月号

令和4年6月1日

さんいく保育園有明

看護師

あつという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。この時期は暑い日があったり肌寒い日があったりじめじめしていたりと体調も崩しやすくなるので、いつも以上に衣服の調節に気を配りましょう。

6月は虫歯予防月間です



虫歯を予防するためには…？

虫歯を予防するためには歯みがきが一番効果的です！お子様が歯みがきをした後には大人が仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。

また、ご飯を食べるときによく噛んで食べる習慣は肥満予防だけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中の汚れを洗い流し、虫歯を防ぐ効果もあります。しっかりとよく噛んで食べましょう。

甘い物＝虫歯ではなく、ダラダラ食べるのもキケンです！「食べたらみがく」を基本に、1日1回はお子さまの歯を見てあげましょう。牛乳などでカルシウム分を補うといった栄養バランスにも気を配りましょう。

仕上げみがきのポイント

- ☆歯に対してまっすぐ毛先を当てましょう
- ☆歯ブラシの毛先が広がらないくらいの優しい力で磨きましょう
- ☆5～10mmの幅で小刻みに磨きましょう
- ☆1か所の目安は20回以上
- ☆基本の姿勢は仰向けで頭を固定しましょう
- ☆前歯は上唇と歯茎をつないでいる筋の部分に歯ブラシが当たると痛み、歯磨きを嫌がる原因となります
- ☆奥歯は歯ブラシを奥から前に動かしましょう。特に奥歯のかみ合わせは溝に汚れが残りやすい場所になっています。
- ☆子どもが眠い時や機嫌が悪い時は子どもが歯みがきが嫌いになる原因にもなります。タイミングを計りながら歯みがきをしましょう。

虫歯になりやすい環境

- ◇冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている
- ◇おやつは歯に付きやすいスナック菓子などが多い
- ◇乳歯の虫歯は生えかわるからと放置している
- ◇治療すれば虫歯は治ると思って、予防をしなかったり、子どもが嫌がると歯みがきを怠ってしまう
- ◇フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている
- ◇仕上げみがきをしていない
- ◇歯の検診をしない
- ◇食事の時間を決めない
- ◇子どもの言うままにお菓子を買って与える
- ◇電車や車などに乗る時、おとなしくさせるために甘い物やジュースを持たせる



歯科検診

6/3 (金) 9:00～

当日は9時までの登園にご協力ください
朝食後の丁寧な歯磨きをお願いします

歯科衛生指導

6/8 (水) 9:00～

当日は9時までの登園にご協力ください

全園児内科健診

6/13 (月) 10:30～

お子様の体調や健康に関することで気になることがありましたら、担任までお伝えください。

風邪症状のぶり返し・・・？

当園では体調不良時の登園に関しては、かかりつけ医の判断におまかせしています。しかし、健康回復が不十分な状態（熱は下がったが鼻水・咳が出ている、下痢は治まったが軟便が頻回に出る等）で登園されると、病気の回復が遅くなったり、別の病気にかかりやすくなってしまいます。その結果、咳・鼻水・下痢などが長期的に続くようになります。

お仕事のご都合が付く方はご家庭での静養をお勧めします。また、「様子が変わる」と思うことがあれば栄養が食べてやすい食事やたっぷりの睡眠をとっていただき、休日にしっかりと休息を取ることもお勧めします。

～もうすぐ水遊び～

例年通り7月より水遊び（プール）を計画しております。**アタマジラミ**や**とびひ**、**じゅくじゅくした傷**のあるお子様は参加できませんので、早めに皮膚科を受診し治療していただきますようご協力をお願いします。
水いぼに関してはかかりつけ医にご確認いただきますようお願いいたします。