

ほけんだより 6月号

2025年6月5日発行

さんいく保育園 清澄白河

看護師 大久保

梅雨に入り、アジサイが色づき始めました。温度も湿度も高くなっていくこの時期、汗をかいたらふき、ぬれた服は着替えましょう。室内もこまめに掃除や換気をして、カビ対策をお願いします。

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。小さいころから歯磨きの習慣をつけて、歯を守りましょう。

虫歯はどうしてできる!

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、ねばねばとしたプラーク(歯垢)をつくり出します。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することで、本格的な虫歯に進むのを防げます。

歯みがき中の事故を防ぐ3か条

歯みがき中に、歯ブラシで口の中やのどにケガをする事故を防ぐための3か条を紹介します。歯みがき中の子どもが大人に抱きつき、歯ブラシが刺さるという事故もあります。

子どもが落ち着いた雰囲気の中で歯みがけるよう気を付けて下さい。



① 歩かない

歯みがき中の事故で最も多いのが、歩いたり走ったりして転ぶケース。歯みがきをする場所を決めておきましょう。踏み台から転落する危険もあるので、歯みがき中は座らせてと安心です。

② 遊ばない

歯みがき中にほかのことをするのは危険です。危険の中には「寝転んで歯みがき」「ソファに立って歯みがき」など、歯みがきのようで実は遊びになっているケースも少なくありません。

③ 手を離さない

歯ブラシから手を離すのは、すでに歯みがき以外の事を行っているサイン。「歯みがき中は歯ブラシをしっかり持つて」と伝えましょう。

歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は丁寧にみがきます。
- 前歯は歯ブラシを90°にあてて磨きましょう。
- 歯と歯ぐきの間は、歯ブラシを45°にあてましょう。
- 虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう!



予防接種を受けましょう

予防接種は、自分が病気にかかるのを防ぐだけでなく、人に感染させてしまうことで園や社会全体にその病気がまん延するのを防ぎます。

また、病気にかかったとしても、重症化を防げる場合もあります。

いつ受ければいいのか?

母親からもらった免疫が薄れてくる時期や、その病気にかかりやすい年齢、病気が重症化しやすい年齢などに応じて受ける必要があります。病気ごとに定められた期間内に、接種することが大事です。

異なるワクチンの接種の間隔が2020年10月から変更になりました。体調の変化などで予定どおりに進まないときや接種スケジュールがわからないときは、かかりつけ医などに相談しましょう。

気をつけたい副反応

注意
・けいれんを起こす
・おう吐・頭痛

副反応の多くは、接種部分のはれや発熱ですが、まれに命にかかわるものや、重い後遺症を引き起こすものもあります。けいれんや頭痛、おう吐などの症状が見られたら、早急に医療機関を受診する必要があります。

予防接種を受けた日は

接種後30分は医療機関で様子を見るようにします。接種した部分の異常なはれや急な発熱、発しんなどがなければ、特に安静にしている必要はありませんが、過度な運動は避け、室内遊びなどで過ごしましょう。



梅雨の時期の注意点

■食中毒

食中毒は、6月から9月頃にかけて多く発生します。菌はあっという間に増えます。生の肉や魚に触れた手や調理器具で調理後の食べ物に触れないでください。しっかり加熱し、残ったものはすぐに冷蔵庫にしまいましょう。

■事故

雨の日は、傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので、十分に注意してください。

■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がって寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしてください。

今月の予定

● 全園児内科健診 6月11日(水)

9時までの登園のご協力をお願いします。

● 身体測定

ひよこ	6/18(水)	あひる	6/12(木)
うさぎ	6/17(火)	ひつじ	6/13(金)
ろば	6/19(木)	はと	6/16(月)

注意事項

- * 身体測定の日、正しい身長が測れなくなるので、頭の真上で髪の毛を結ばないでください。
- * 当日お休みの場合は、後日測定します。

