

ほけんだより 6月号



平成30年 6月1日
なでしこ保育園



梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、健康面で、さまざまな影響がでてきます。健康管理には「うがい、手洗い、良質な睡眠」が大切です。日頃から生活習慣を整えましょう。また、6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。丁寧な歯みがきと間食・食生活習慣を整えることは、歯と口の健康を守ることにもつながります。甘い物をダラダラと食べているとむし歯や歯周病になりやすいので、間食や食事は時間を決めましょう。



乳歯のむし歯の特徴

- ◎歯の大きさが小さく歯質も弱いので、進行が早い。
- ◎むし歯があっても痛まない。または、少ない
- ◎冷たいものがしみることもない。



【健康な歯を守る3つのポイント】

◆ おなかを空かしておいしく食べましょう

歯の修復時間として、食事と間食は2時間あけ、間食は時間を決めて少量を心がけましょう。また、砂糖を含む清涼飲料水など頻回に飲むような生活は控え、ダラダラ食べないようにしましょう。

◆ 食べたら磨く習慣をつけましょう

食後30分以内に磨くことで、菌の繁殖を抑えます。



*定期的に歯科健診を受けましょう

乳歯のむし歯は子どもも親もわかりにくく、気付いた時には進行していることがあります。定期的に健診を受け、悪いところがあれば早めに治しましょう。



【歯みがきの習慣を身につけよう】

歯磨きはむし歯予防だけでなく、食事や睡眠と同じように生活リズムの基本です。コミュニケーションを取りながら、楽しい歯磨きタイムを心がけましょう。

- *鏡を使って口の中を見せ、笑顔で話しかけながら磨く
- *歌を歌いながら仕上げ磨きをする
- *歯みがきに関する絵本を読む
- *磨き終わったらほめるなどして、工夫してみましょう



仕上げみがきのポイント

子どもが安定する姿勢で！眠くなる前に手早く！



- 歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持ちましょう。

(手順)

①「アー」と言わせるとよく見えます。

直角にあてる



- 歯ブラシが歯ぐきに強くあたらないように歯の面に直角にあてましょう。

②かみ合わせや歯の裏を磨きます。



- 奥歯と奥歯のかみ合わせの溝にそって、手前にかき出すように汚れをとりましょう。

奥から手前にかき出す



③「イー」の口にするると頬がゆるみ磨きやすくなります。



*** 保育園感染症情報（富山市内保育施設で多く発症した感染症） ***

* 2015年（6月）

①溶連菌感染症 98名 ②手足口病 56名 ③感染性胃腸炎 51名

* 2016年（6月）

①感染性胃腸炎 97名 ②流行性耳下腺炎 87名 ③溶連菌感染症 80名

* 2017年（6月）

①感染性胃腸炎 123名 ②手足口病 86名 ③溶連菌感染症 79名

※ 参考（2018年4月16日～5月11日の状況）

①感染性胃腸炎 258名 ②溶連菌感染症 195名 ③インフルエンザ 181名



健康診断がはじまります！！



- ★ 6月12日（火）・・・歯科健診（0歳児～5歳児）
- ★ 6月15日（金）・・・内科健診（0歳児～2歳児）
- ★ 6月29日（金）・・・内科健診（3歳児～5歳児）

*健康診断は、成長の発達や病気の早期発見に気づくために行います。
必ず、受けれるようにご協力お願いいたします。