



ほけんだより

令和3年6月
アケボノ保育園

<感染症発生状況>



	4月	5月
発熱	22 (23)	29 (27)
胃腸炎症状	6 (9)	24 (5) (ブドウ球菌による1名含む)
咳	11 (1)	8 (5)
ヒトメタニューモバクテリウム		1
中耳炎	3 (1)	2 (1)
アデノウイルス	1	
めやに・結膜炎	7 (1)	5

※ () 内は昨年度

昨年は、新型コロナウイルスの全国一斉の緊急事態宣言中で感染症に罹る人数も少なかったですが、今年は例年通り、未満児や新入園児の環境の変化による体調不良や春先の胃腸炎が多くありました。鼻かぜも多く、風邪による目やにの症状の子どもが多かったです。アレルギー性のものを除く、めやにや鼻水は感染源になるものなので集団保育の観点から状態がひどい場合は個別に声をかけさせてもらいました。

コロナ禍でご家庭でも感染予防を意識的に行っていると思いますが、市内でも新型コロナウイルスの感染者が連日発生している状況です。コロナ疲れもあると思いますが、引き続き予防をしていただき、みんなが元気に登園できる状況が続けばいいなと願っています。

これからの時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

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。

※園では、6月4日に歯科健診を行いました。健診結果も配布済みですので、受診が必要な方は、早めの受診をお願いします。また、欠席された方は、個別の受診(7月10日まで)をお願いします。

虫歯はこうしてできる!

1 糖分をもとにブラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたブラーク(歯垢)をつくります。ブラーク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

ブ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ボロボ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。

