



ほけんだより

令和4年6月
アケボノ保育園

<感染症発生状況>



	4月	5月
発熱	8 (22)	13 (29)
胃腸炎症状	5 (6)	9 (24) サボウイルス 1名含む
咳	4 (11)	3 (8)
新型コロナ ウイルス感染症	2	16
中耳炎	0 (3)	1 (2)
突発性発疹症	1	1
水痘疑い	1	

※ ○ 内は昨年度

4月は新型コロナウイルスによる岩手県内独自の緊急事態宣言下で感染症に罹る人数も少なかったですが、天候の変化（暑い日の翌日に寒さが戻るなど）や、未満児や新入園児の環境の変化による体調不良での発熱や風邪症状がありました。

5月は市内でも新型コロナウイルスの感染数が減らない状況で、園でも園内感染がありました。部分、クラス閉鎖、お弁当持参などのご協力ありがとうございました。閉鎖措置後は、天候も影響しているのか風邪症状の子どもが未満児（0、1、2歳児）に多く見られますが、コロナの陽性者は出ていません。今後も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。

また発熱はもちろん、咳や鼻水症状の場合も自己判断はせず、病院を受診し、医師の判断（登園可能かどうかを訊く）に従ってください。

梅雨時期は、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、お子さんと一緒に

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3日に歯科健診を行いました。濃厚接触者などで歯科健診の日に欠席させた方が多かったため、園医のご厚意で6月28日（火）に園で歯科健診を行うことになりました（欠席者対象）。欠席される方は、個別の受診（7月末まで）をお願いします。受診結果は後日配布します。

虫歯はこうしてできる！

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、ネバネバとしたプラーク（歯垢）をつくります。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とすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。



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。

