



ほけんだより

令和5年6月
アケボノ保育園

梅雨の時期がやってきました。天気の変りやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。また、熱中症の危険も高まります。水分補給も大事です。職員のマスク着用も熱中症予防の観点から自己判断に委ねていきます。

<感染症発生状況>

	4月	5月
発熱	25 (8)	30 (13)
胃腸炎症状	3 (5)	16 (9)
咳	8 (4)	11 (3)
新型コロナウイルス感染症	0 (2)	2 (16)
中耳炎	0 (0)	0 (1)
突発性発疹症	0 (1)	1 (1)
インフルエンザ		1
じんましん・発疹	2	4

※ () 内は昨年度



4月は昨年に比べ、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月は新型コロナウイルスやインフルエンザに罹る子どももいましたが、GW中の発症で園内感染はありませんでした。中旬からは胃腸炎の流行がありました。職員や給食従事者の感染もあり、お弁当持参のご協力ありがとうございました。また、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歳児）に多く見られました。

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5日に歯科検診を行いました。欠席された方には、個別の受診（7月末まで）をお願いいたします。

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。

歯みがきの仕方

<歯ブラシの持ち方>

「こんにちは」の持ち方
歯ブラシの毛先を顔に向けて親指を添える



「さようなら」の持ち方
歯ブラシの毛先を外側に
して親指を添える



<みがき方のコツ>

- ・細かく歯ブラシを動かす
- ・同じ場所に10回あたるとように
- ・最後は仕上げみがきを！

4歳児、5歳児に歯みがき指導を行いました。コロナ禍の3年間は感染予防の観点から、園での歯みがきは中止していましたが、今年度（6月）から再開です。お家でも親子で一緒にやってみましょう。
※3歳児は秋以降から園で行う予定です。

<みがき方の順番>

- ① まずは「こんにちは」の持ち方で左右の下の奥歯（噛み合わせ）を磨く。
- ② つぎに、歯ブラシを持ち換えて、「さようなら」の持ち方で左右の上の奥歯（噛み合わせ）を磨く。
- ③ 上下をかみ合わせて「イー」の口をして、「こんにちは」の持ち方で、上の歯の左側の奥歯から前の歯まで順番に磨く。右側の奥歯（頬側）は手首を回転させて磨く。
- ④ 下の歯も同様に、「こんにちは」の持ち方で、左側の奥歯から磨く。
- ※⑤ 5歳児は、前歯の裏側も磨く。
上の前歯→「さようなら」の持ち方
下の前歯→「こんにちは」の持ち方



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。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう！

おやつ時間を決める

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。



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ので、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。

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。

