



# 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。天気の変わ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)<br>サポウイルス<br>ヒトパレコウイルス |
| 咳         | 8 (4)  | 11 (3)                        |
| 新型コロナウイルス | 0 (2)  | 2 (16)                        |
| ス感染症      |        |                               |
| 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、歯の受診結果は後日配布します。

### 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。

## 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！

### 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

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ないで、唾液あまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。



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。今年度（6月）から再開です。お家でも親子と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。

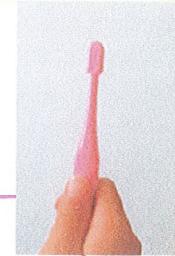
## 歯みがきの仕方

### ＜歯ブラシの持ち方＞

「こんなにちは」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 回あたるように
- 最後は仕上げみがきを！



虫歯  
は食べ方で  
防ぐ！?

こんな食べ方が虫歯のもとに

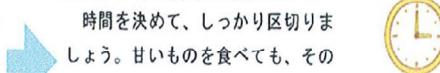
#### だらだら食べる

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ないで、唾液あまり出ません。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を様子を見ながら取り入れましょう。