



# 6月 ほけんだより

市野谷つばさ保育園  
保健・衛生担当

梅雨が近づくこの時期は、寒くなったり暑くなったりと気候の変化も著しく、子どもも大人も体調を崩しやすくなってきます。こまめに水分補給を行ったり、衣服の調節や室内の温度調節にも気を配りながら、『早寝・早起き・朝ごはん』で、生活リズムを整えて元気いっぱい過ごしていきたいですね。

## 《仕上げ磨きをしっかりと！》

お子さんの歯、じっくり見たことはありますか？歯と歯茎の境目など、白く濁っていたり、茶色っぽくなっているところはありませんか？それは、『初期虫歯』といわれるものかもしれません。『虫歯』と聞くと心配になる方もいるかもしれませんが、大丈夫です！初期虫歯は、唾液の力や歯磨き粉に含まれるフッ化物の力で、修復していくことができるのです！

歯医者さんの多くが、永久歯が生え揃う10歳～12歳くらいまでは仕上げ磨きをするように推奨しています。子ども自身で磨くことの習慣付けも大切ですが、その後の仕上げ磨きも大変重要なものになっているのです。

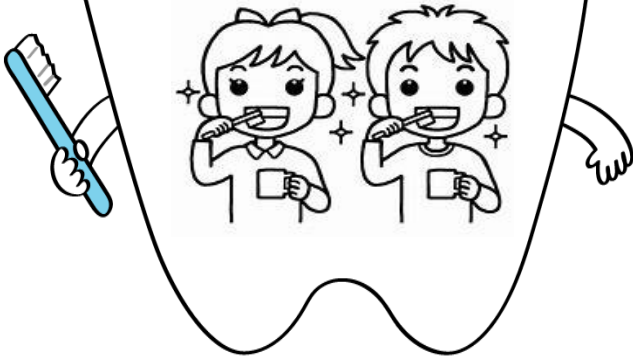
歯ブラシに慣れることが目的の時期は、子どもの機嫌が良い時間帯や大人が余裕のある時に行い、慣れてきたら食後の習慣になるよう徐々に増やしていきましょう。

特に、寝ている時間帯は、唾液の分泌量が減少し、虫歯菌が繁殖しやすくなりますので、寝る前の仕上げ磨きはしっかり行っていけるといいですね。



6月4日～6月10日

## 歯の衛生週間



定期的に、歯医者さんで  
診てもらえると良いですね！

## ～～ 夏に気をつけたい感染症 ～～

梅雨が明けたら、いよいよ夏本番の始まりです。この時期に流行する夏風邪は、ウイルス感染によって起こる病気が多く、他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう！

### ヘルパンギーナ

- 発熱
- のどの奥に水泡
- ◎「登園届」必要



### 手足口病

- 手や腕、足（足の裏や膝）、口、お尻、お股・・・水泡状の発疹が出る
- 微熱、熱が上がらないこともある
- ◎「登園届」必要

### フェール熱（咽頭結膜熱）

- 発熱
- 咽頭炎（のどの痛み）
- 結膜炎のような症状
- ◎「意見書」必要（病院）



### 流行性角結膜炎

- 目の腫れ、充血
- 目やに、涙が増える
- ◎「意見書」必要（病院）



※症状消失後も、ウイルスは2～4週間程度、便から排出されているので、オムツ交換やトイレ介助の際は、感染に注意が必要です。

# 手洗い教室

5月22日、全園児対象で、手洗い教室を行いました。第1部では、『あわあわ手あらいのうた』のペープサートを見たり、歌いながら手洗いの動きを楽しむ子どもたち♪第2部では、洗っていない手、水洗いだけの手には、どれだけバイ菌がついているのか・・・、石鹸を使って手を洗うと、本当にバイ菌は落ちるのか・・・の実験を行いました。実際に手についているバイ菌を目にした子どもたちからは、「うわぁー!」「きたなーい!」と、驚きの声がたくさん聞こえてきました。石鹸で手を洗うと、バイ菌がキレイに落ちていく様子には、「すごーい!」と称賛の音が響き渡っていました☆ その後、ひまわり組2名のお友だちが、皆の前で見本になって手洗いを披露してくれました。見ていた子どもたちも、「やりたーい!」と、手洗いにとっても意欲的でしたよ。

今回の手洗い教室をきっかけに、手洗いへの意識が変わり、病気に負けない強い身体に育っていくことを願っています。是非ご家庭でも、お子さんと一緒にやってみてください♪

※花王「あわあわ手あらいのうた」参照



## ★園の虫よけ対策について★

保育園での、**虫よけパッチ**、**虫刺されパッチ**、**手足用虫よけリング**の使用は、誤飲の危険性がある為、お断りさせていただいております。尚、園では **虫よけスプレー**の使用も行っておりません。

### 虫よけスプレー

園では使用しませんが、蚊などの虫刺されによるアレルギー・感染症の実例や、かき壊しからとびひに移行することもありますので、必要と思われる方は、登園前にご使用ください。

※『イカリジン』が使用されている虫よけは、肌に優しく副作用の心配もほとんどない為、乳幼児も安心して使用でき、回数制限もありません。イカリジン5～15%配合のスプレーは効果が6～8時間持続すると言われています。ご家庭で使用する際の参考にしてください。

### 虫刺され時の対応

虫に刺されたところを流水で洗い、塗り薬(ムヒベビー)を塗ります。塗り薬の使用を控えたい方は、職員にお伝えください。

