

# ほけんだより 6月

平成 29 年 6 月 1 日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

看護師

梅雨の季節になりました。じめじめとして蒸し暑いな~と思ったら、急な雨で半袖だと肌寒く感じたりすることもありますよね。天気や気温の変化にまだ体が慣れていないため、体調を崩しやすい時季でもあります。衣類の工夫をしてみたり、睡眠や食事をしっかりとって、日本の梅雨を元気に乗り切りましょう。

## 7月4日(火) いよいよプール開きです。

天気の良い日は、年齢に応じてプールの水の量を考え、乳児は水温を調節し、元気に楽しく水遊び・プール遊びをしていきます。そのためにも「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活リズムをこころがけ、毎日リズムよく過ごしていきましょう。

\*毎日の健康チェックと、プールカードの記入を  
よろしくお願いします。

### 今日のプールは **オツク** かな？

朝の健康チェックをお願いします。

- ・前日、よく眠れましたか？
- ・熱は何度ですか？
- ・せき ・鼻水は出てませんか？
- ・下痢や腹痛はありませんか？
- ・皮膚に異常はありませんか？
- ・目や耳の病気はありませんか？

こんな時、プールには入れません。

- ・熱がある ・薬を飲んでいる
- ・せき ・鼻水 ・下痢や腹痛
- ・湿疹や化膿創がある
- ・結膜炎や中耳炎、外耳炎など

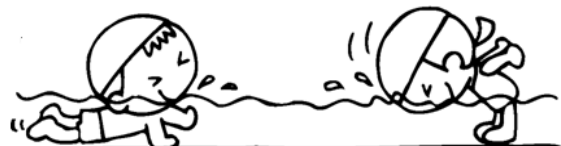
### 6月8日(木)プール前健診

があります。

- \* 全園児が対象です
- \* 9:15~ 各クラス順次、行います。
- \* 7月から始まるプール遊びに必要な健康診断です。

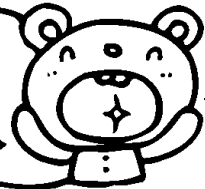
欠席された場合は、

プール開始前に主治医の健康診断を受け、結果報告書を提出して頂きます。





## 歯みがきの習慣 & むし歯予防



歯は健康な体を維持するために大切な働きをしています。子どものうちから、健康な歯を保てるように正しい歯みがきをはじめとして、定期的に口の中の状態をチェックする習慣をつけることが大切です。健康な歯で一生過ごせるように、まずはおとなが、子どもの歯の健康づくりに留意しましょう。



### りんご組さんも給食後の歯みがきがスタート！！

5月24日 歯磨き推進支援事業として、りんご組さんの歯みがき教室がありました。歯科衛生士さんから、歯ブラシの持ち方や磨き方、うがいの仕方の指導を受けダラダラ食べをやめること、おうちの人に仕上げ磨きをしてもらうことなどのお話がありました。子どもたちの真剣さに、衛生士さんもビックリされていました。

歯  
み  
が  
き  
開  
始  
に  
向  
け  
て

#### 歯が生え始めの頃の歯磨きは？

歯が生え始めると、歯みがきをするべきか気になってきますよね。歯が少ないうちは、お湯や水で濡らしたガーゼなどで汚れを拭きとってあげればOK！

#### 歯ブラシに慣らす

歯の生え始めの頃は何でも口に入れたい時期でもあるので今のうちに歯ブラシに慣れさせておくのも手です。赤ちゃん用歯ブラシを口に入れてみるころからチャレンジ！

### 歯みがきの習慣 … 1日1回、夜の仕上げ磨きを

口の中の汚れを落とし、むし歯菌の活動をおさえるには、仕上げ磨きが必要です。乳児の場合は、2歳頃まで大人が磨いてあげることが大切です。また幼児でも、歯ブラシを自分で持って磨くことは必要ですが、子どもだけでは歯のすみずみまで磨くことは難しいものです。

おとなが必ず仕上げ磨き をしてあげましょう。

#### みがき残しに注意!!

- ・ 歯と歯の境目 ・ 歯と歯肉の境目
- ・ 奥歯の溝 ・ 奥歯の歯と歯の間
- ・ 生えたばかりの歯はむし歯になりやすいため特に丁寧に

#### むし歯ができるのはどうして？

むし歯菌は、歯に付いている糖を食べて酸を作り出します。この酸が歯を溶かして、ムシ歯ができるのです。昔の人は歯を食べる「歯虫」がいたと思っていたそう。虫でも菌でも、歯磨きでやっつけるのは同じですね。