



ほけんだより

2024年 6月 りすのき保育園 No.3

朝晩は涼しい一方、日中は気温が上がり、疲れやすい日々が続いています。梅雨入りも近く、蒸し暑くなってきます。水分補給をし、汗をかいたら着替え、気持ちよく過ごすことが出来るよう心がけていきたいと思います。

今月の予定

全園児歯科検診	6日(木)	9:30頃～	木村先生に診ていただきます
0歳児・幼児健康診断	18日(火)	15:00～	大池先生に診ていただきます
身体測定	19日(水)	全クラス	
からだの話	21日(金)		「水遊びのお約束・プライベートゾーン」



6月24日から、「水遊び」「プール」が始まります

目・耳・鼻・皮膚の治療をしている方は、プールに入れるか医師に相談して下さい。

(詳しくは、後日お便りを配布いたします)



治療中の病気がある場合はプールの前に医師と相談をしてください。

結膜炎・中耳炎・鼻炎・咽頭炎とびひ・アトピー性皮膚炎など治療中のお子さんは、医師とご相談下さい。

南多摩保健所の指導により、集団で入るプールには、適量の塩素を入れ濃度を保持しています。体に影響のない量ですが、心配な方は医師とご相談ください。

つめの切り方

形 四角く、角が少し丸い角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

長さ 爪と指の長さが同じ深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

切るタイミング 1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ 切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。

ジメジメした日も熱中症にご用心

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期です。園では気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策をおこなっていきます。

5月25日(木)に、全園児歯科検診を行います

虫歯、歯並び、噛み合わせ、発語について診てくださいます。この日に受けることができなかったお子さんは、かかりつけの歯医者さんか、近くの小児歯科で診ていただくようお願いいたします。

一生懸命歯をみがいているのにむし歯になってしまう

Q 一生懸命歯をみがいているのにむし歯になってしまう

A 歯みがき以外にもいろいろな要素が関わっています

「菌」「歯の状態」「糖」の3つの条件が揃い、そこに「時間」が加わるとむし歯になってしまいます。自分の口の中の状態や食事のとり方などをふり返してみると、その理由が見つかるかもしれません。

むし歯菌は人から人へ感染します。赤ちゃんの口にはいませんが、大きくなるにつれて保菌者は増えていきます。

糖はむし歯菌の栄養。たくさんとるとむし歯になりやすくなります。

歯並びによってみがき方は工夫が必要です。また、病気で元々歯が弱い人もいます。生まれ持った歯の状態はそれぞれ違うのです。

時間 むし歯菌にとって理想的な環境で時間が経過すると、むし歯に進行しやすくなります。また、時間を決めずにだらだらと飲食をするのも要因の一つです。

歯を守るための戦い

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石!

歯垢 歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。

むし歯 歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

細菌 vs だ液 口の中にはたくさんの細菌がワヨワヨ。だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる!

歯垢 vs 歯みがき だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる。歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう!

歯石 vs 歯医者さん 取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる。歯医者さんで取ってもらおう!

だ液はこんなにスゴイ!

- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかめほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切!

歯みがきのポイント!

- 歯垢が得意な場所を特に注意してみがこう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使う

定期的なプロケアを!

半年に1回は行こう! 歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取ってもらいましょう

今月も元気に過ごせますように☆彡