



6月のほけんだよ!



令和8年6号
牛島ルンビニ園

もうすぐ、梅雨の時期を迎えます。気温や湿度も高く、天気が変わりやすいこの時期は体調を崩しやすくなります。子どもは新陳代謝が活発なため、蒸し暑くなるとより汗をかきやすくなります。吸湿性や通気性のよい材質のものを身に着けたり、こまめに着替えるなどして肌を清潔に保ちましょう。

《園児の健康状況》

☆咳や鼻水の症状や発熱により欠席、早退するお子さんがみられました。咳や発熱が長引いたりすると小さなお子さんは肺炎などの合併症を引き起こすことがありますので注意しましょう。

☆6月から9月にかけて食中毒が多く発生します。食中毒予防の三原則としては

- ①つけない・・・手と調理器具はいつも清潔に
- ②増やさない・・・食品は素早く調理、早めに食べる
- ③やっつける・・・中まで加熱、すぐ冷却

ご家庭でもこれらのことに注意しましょう。

体調不良室利用状況

- ・発熱・・・ 7人
- ・嘔吐・・・ 0人
- ・下痢・・・ 0人
- ・腹痛・・・ 0人
- ・頭痛・・・ 0人

利用人数・・・ 7人

☆歯科検診のお知らせ☆

6月18日(木)10時～ ハピネス歯科 院長 大久保医師による歯科検診が行われます。事前に歯科検診表をお渡ししますので、ご記入宜しくお願い致します。

当日は、なるべく欠席のないようお願い致します。また、ご質問、ご相談のある方は担任または看護師の方までお知らせください。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です



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、食後に歯磨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。飴やキャラメルなど長い間口の中に入れてままになるお菓子も要注意です。



やわらかい物ばかり食べる



唾液には、口の中をきれいにし歯を守る働きがありますが、やわらかい物はそれほど噛まないで、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。



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。甘い物を食べても、その後しっかり歯を磨けば安心です。

よく噛んで食べる



よく噛むと、唾液がよく出ます。「よく噛んで」と言っても、子どもには分かりにくいので野菜類や海藻類、きのこ類など、噛み応えのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。



歯磨きの進め方

口の中を触られていくことに慣れていき、段階を踏んで少しずつ慣らしていきましょう。

- ①お母さんの膝の上に子どもを寝かせます。優しく話しかけながら手足や顔に触れ、リラックスできる雰囲気作りをします。
 - ②口の中に触られることに慣れていきます。きれいに洗った指で口の中や指を優しく触ります。
 - ③慣れてきたら、ガーゼなどで口の中を拭きます。
 - ④乳児用の歯ブラシで軽く歯を触り、歯ブラシに慣れていきます。
- *仕上げ磨き*
- 唇や上唇小帯(上唇から歯茎に伸びる筋)に歯ブラシが当たらないようにします。奥歯を磨く時は口角から人差し指を入れ頬をふくらまして磨きます。

歯ブラシの持ち方

鉛筆をもつように軽く握り、少し短めに持ちます。



歯ブラシの動かし方

歯ブラシを歯の表面に直角にあてます。歯と歯の境目は小さくふるわせるようにしてみがきます。



上唇小帯をガード

上の前歯をみがくときは、上唇小帯に歯ブラシを引っかけないように、1歯ずつみがくようにしましょう。



人差し指で上唇をよけ、ガードしましょう。

仕上げ磨きの姿勢

1歳ごろからは寝かせてみがきましょう。



