

# ほけんだより 6月号

2023年5月31日  
認定こども園OURS  
保健室

6月4日はむし歯予防デーです。歯はかたい食べ物も噛めるよう、エナメル質で覆われています。しかし、乳歯は永久歯に比べエナメル質が薄く、むし歯になりやすいのです。小さな頃から、歯みがきの習慣をつけて歯を守りましょう！



歯科検診のお知らせ 下記の日程で実施します！

6月 7日 (水)	9:15~	4歳児
6月 8日 (木)	10:00~	0.1.2歳児
6月14日 (水)	9:15~	5歳児
6月19日 (月)	9:15~	3歳児

当日は、しっかり歯みがきをして  
登園をしましょう！！



## 歯みがきで虫歯を防ぐ！ 歯みがきを好きになる 3つのポイント

### ポイント1 好きな歯ブラシを使わせる

子どもが選んだ歯ブラシのほうが、楽しく、自分で進んで歯みがきできます。仕上げみがき用には、本人が使うものとは別に、サイズや年齢に合ったものを選びましょう。

### ポイント2 やさしく見守る

歯みがきタイムは、食後の忙しい時間帯なので、つい「早く！」「ちゃんとみがいて！」などと言いがち。でも、子どもは楽しいほうが取り組みやすいもの。やさしい気持ちで見守ってください。

仕上げみがきは小学校3年生くらいまで続けるのがベスト。それまでに習慣づけたいですね。



### ポイント3 仕上げみがきは痛くしない

歯を強くみがいたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げみがきをいやがるようになってしまいます。手の甲に歯ブラシを当ててこすったときに、毛先が広がらない程度の力加減を目安に、やさしくていねいにみがいてあげましょう。

### 実験！ 歯が溶けるって？

歯が溶けて虫歯になると言われても、子どもにはピンとこないかもしれません。乳歯が抜けたときに、その歯をお酢につけてお子さんと一緒に観察してみましょう。1日ほどで歯の表面がボロボロと溶けていくのが見られます。



## 食べ物に関するお願い



- ★園の敷地内、園内で、お子さんに食べ物を食べさせないでください。食べながら登園しないで下さい。食物アレルギーをもったお子さんが落ちているかけらに触れるだけで、アレルギー症状が出る場合があります。
- ★登園前の食事の際も「初めて食べる食材」を摂取してからの、登園はしないようにお願いします。成長過程の中で、新しい食材や今まで食べてきた食材でも、アレルギーを発症する場合があります。
- ★お菓子等がお子さんのバッグや服のポケットに入っていないことを、毎朝、確認してください。お子さん自身でポケットやリュックにお菓子を入れてくる場合があります。
- ※職員が気づいた場合はお声がけ、ご連絡をさせていただきますのでご承知おきください。

## 0～3歳に多い**窒息**！ 対策、していますか？



窒息事故は年齢別にみると、0～3歳のお子さんに多い傾向です。特に、食事中、睡眠中、玩具での窒息が多いです。注意する点を知っておきましょう。

### 食事中

**小さく切って食べさせているか**  
かむ力、飲み込む力に合わせた大きさに調整します。

**よくかむよう声をかけているか**  
かむことで飲み込みやすくなります。

**正しい姿勢で食べさせているか**  
寝転ぶなどの姿勢は、のどにつまらせる危険があります。

**年上のきょうだいに小さな子どもの世話をさせていないか**  
きょうだいがあげたもので窒息することがあります。

### 睡眠中

**寝具がやわらかすぎないか**  
顔がマットに沈み、呼吸ができなくなります。

**ベッドの周辺にすきまがないか**  
顔がはさまる危険があります。

**スペースは十分あるか**  
ふとんやクッション、人形などが顔にかぶさって窒息することもあります。かけぶとんは軽いものを使い、寝具以外のものは周りに置かないようにしましょう。

### 遊ぶとき

**このくらいの大きさなら、大丈夫とっていないか**

子どもは直径6～20mmのものでも窒息する危険があります。ビー玉・おはじき・ビーズ・ブロックなどの小さなものは、子どもの手の届かないところに保管しましょう。



## 蚊に刺されると、 すぐはれるのはなぜ？

蚊は、血液を吸うときに自分の口から唾液の成分を私たちの体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、はれやかゆみを起こします。

ただ、蚊に刺されたことのない赤ちゃんや小さな子どもでは、体の中でアレルギーが起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。そのため、少し時間がたってから、すぐはれてびっくりすることがあります。

## 1～2日後にはれてくる

刺された翌日くらいから、赤くはれたり、水ぶくれに なったりし、数日続きます。



## ひどいときは病院へ

炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合がありますし、水ぶくれからばい菌が入る危険があります。ひどいときは早めに小児科や皮膚科で相談しましょう。

## WBGT で熱中症予防対策

WBGT（暑さ指数）とは、熱中症予防のための指標で、環境省 HP でお知らせされています。OURS では、熱中症予防対策として、夏季の期間、活動前に【気温+WBGT（暑さ指数）】を確認して、日課活動を行っています。

WBGT（暑さ指数）が高い場合は、園庭遊び、戸外散歩はしません。

活動の間に休憩時間を入れ、喉が渇く前に水分補給をするように過ごしています。

ご家庭での遊び時間の際も参考にしてください。

注意