

# ほけんだより 6月号

2024年5月30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10日(月) 9:15~ 3歳児
- 6月14日(金) 9:15~ 0.1.2歳児
- 6月26日(水) 9:15~ 4歳児
- 6月28日(金) 9:15~ 5歳児

当日は、しっかり歯みがきをして  
登園をしましょう！！

## 6月4日～ 歯と口の健康週間！

ものを食べるのに欠かせない「歯」。乳歯が虫歯で抜けてしまうと、食べることに支障が出るため、体の成長にも影響します。小さいころから歯みがきの習慣をつけて、歯を守りましょう。

また、歯医者さんは歯を守る強い味方です。歯がきちんとみがけているか、虫歯はないかなど、歯のトラブルを予防するために、お子さんといっしょに家族で定期的に歯科検診を受けるのもおすすめです。

### 虫歯はこうしてできる！

#### ① 糖分をもとに プラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたプラーク(歯垢)をつくり出します。プラーク1mgには、なんと虫歯菌が10億個以上も！

#### ② 虫歯菌が酸を出す

プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。



#### ③ 酸が歯を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯みがきをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。



### 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。また、食べ物を食べながら登園することで窒息のリスクもあります。
- ★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 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