



ほけんだより 7月号



2025年6月30日
認定こども園
OURS 館山保健課

夏は湿度が高く、汗でしっとりするため、肌が乾燥しにくい時期です。かさかさしていないので、保湿ケアがおそろかになりがちですが、夏にしっかり保湿することが、冬の乾燥に負けない肌をつくります。

夏のスキンケア、ここをチェック！

① 夏こそ保湿！

肌のバリア機能は3歳ごろにはだいぶ強くなりますが、子どもの皮膚は大人より薄く、敏感です。夏は、さっぱりとしたローションタイプの保湿剤などを使って、よい状態をキープしましょう。

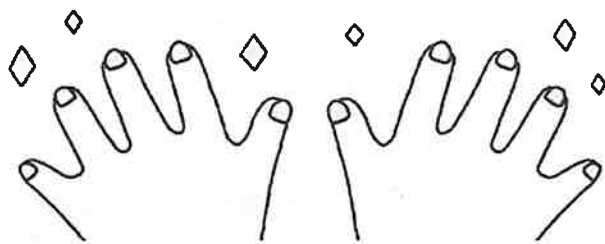


③ 日焼け止め、 虫よけは正しく使って

日焼け止めや虫よけは、かぶれないかどうか、少量試してから使ってください。虫よけには、揮発成分を含むものがあるので、日焼け止めに塗ってから虫よけを使うとよいでしょう。ただ、日焼け止めも虫よけも肌には刺激になるので、薄い長そでをはおらせるなど、肌の露出を避ける工夫も大切です。

② つめは短く切りましょう

虫刺されなどをかきむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染してとびひの原因となります。つめは短く切って、角はやすりで丸くしてあげましょう。1週間に一度はつめを見て、こまめに切ってください。



日焼け止め



虫よけスプレー



歯みがき

6月の歯科検診の際、園医に歯磨き粉の選び方を教えていただきました。ご参考ください。

0歳1歳 歯みがきの準備

歯が生え始めたら、大人が短時間で寝かせみがきを開始。歯ブラシに興味をもち、自分でくわえているときは事故のないようしっかり見ていてください。

いやがるときは…… 2



2歳 保護者がみがく

自分でやりたがる時期。必ず保護者が見ているところでみがかせ、その後保護者が仕上げ用ブラシで寝かせみがきをしてください。

いやがるときは…… 1



3～4歳 自分でみがく練習

歯ブラシの握り方や正しい動かし方を教えながら、自分でみがく練習をしていきます。まだまだ保護者の仕上げが必要です。

5歳 自分でみがく+仕上げ

一人でかなり上手にみがけるようになりますが、奥歯に永久歯（6歳臼歯）も生えてくる時期。保護者の仕上げみがきは大切です。

4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法（2023年1月） （日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会）

年齢	使用量 (写真は約2cmの歯ブラシで)	フッ化物濃度	使用方法
歯が生えてから2歳	米粒程度 (1～2mm程度) 	1000 ppmF (日本の製品を踏まえ 900～1000 ppmF)	・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・1000 ppmFの歯磨剤をごく少量使用する。歯みがきの後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもよい。 ・歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管する。 ・歯みがきについて専門家のアドバイスを受ける。
3～5歳	グリーンピース程度 (5mm程度) 	1000 ppmF (日本の製品を踏まえ 900～1000 ppmF)	・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 ・子どもが歯ブラシに適切な量をつけられない場合は保護者が歯磨剤を出す。
6歳～成人・高齢者	歯ブラシ全体 (1.5cm～2cm程度) 	1500 ppmF (日本の製品を踏まえ 1400～1500 ppmF)	・就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 ・チタン製歯科材料が使用されていても、歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する。

乳幼児が受けるべき予防接種

定期 予防接種

「予防接種法」という予防接種の規則を決めた法律に基づくワクチンです。決められた接種期間に決められた回数を無料で受けることができます。

任意 予防接種

「予防接種法」に基づかないワクチンです。「定期予防接種」とのちがいは制度上のもので、ともに重要なワクチンです。費用は個人で負担することになりますが、自治体の助成が受けられるところもあります。

おもな予防接種	予防できる病気
4種混合ワクチン	ジフテリア・百日ぜき・破傷風・ポリオ（急性灰白髄炎）
B型肝炎ワクチン	ウイルス保有者（キャリア）になると、肝炎、肝硬変、肝がん
Hib ワクチン	中耳炎、肺炎、髄膜炎
小児用肺炎球菌ワクチン	中耳炎、肺炎、髄膜炎
BCG	結核、粟粒結核（重い肺結核）、髄膜炎
MR ワクチン	麻疹・風しん、肺炎、脳炎、亜急性硬化性全脳炎（SSPE）
水痘ワクチン	水痘（水ぼうそう）、脳炎、帯状疱疹
おたふくかぜ	おたふくかぜ、髄膜炎、難聴、精巣炎
日本脳炎ワクチン	脳炎
ロタウイルスワクチン（2020年8月1日以降出生者）	胃腸炎

このほかに、さまざまな状況に応じて受けられる任意接種（季節性インフルエンザなど）もあります。



OURS 館山は集団生活の場ゆえに、予防接種を推奨致します。ご不明な事がありましたら、保健室までご連絡ください。