

# ほげんだより 6月

太陽の子保育園平成16年6月

6月4日は「むし歯予防デー」です。みなさんは、むし歯はありますか？  
 むし歯になると、ちゃんとごはんがかめなかったり、歯が痛かったり、いやなことばかりです  
 ね。むし歯にならないように、ちゃんと毎日歯みがきしましょうね。むし歯になってしまったら、  
 ほったらかしにしないで、歯医者さんできちんと治してもらいましょうね。



## 6月4日はむし歯予防デー

～毎日歯みがきしてるかな？～

おくの歯まで  
しっかりと

ヌルヌルが  
とれるまで

1本ずつ  
ていねいに

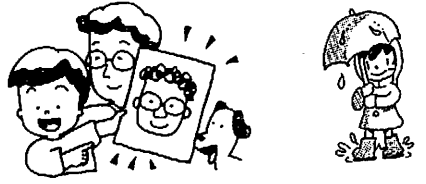
## むし歯予防に 緑茶

食後の

緑茶には「カテキン」という物質が含まれています。カテキンには、ばい菌を殺す力があります。ごはんを食べたあとには緑茶を飲んで、カテキンの殺菌作用で、口の中のむし歯菌をやっつけましょう。

## 『しあげみがき』のすすめ

何でも自分でやりたい子どもたちですが、歯みがきの後、1日1回は必ずおうちの方が「しあげみがき」をしてあげてください。しあげみがきは、みがき残しのチェックやむし歯の早期発見につながるだけでなく、お子さんの口の中の様子を知るチャンスです。  
 歯の生え方で気になるところはないか、痛むところはないかなどを見ながらみがいてあげてください。しあげみがきをしながら、お子さんに歯にまつわるお話をされるのもいいですね。



手間がかかるようですが、こんなスキンシップができるのも、小さい間だけです。歯がだんだん生えそろう、大きくなっていく「口の中の成長」の様子を、お子さんといっしょに楽しんでみませんか。

## 食中毒を予防するには

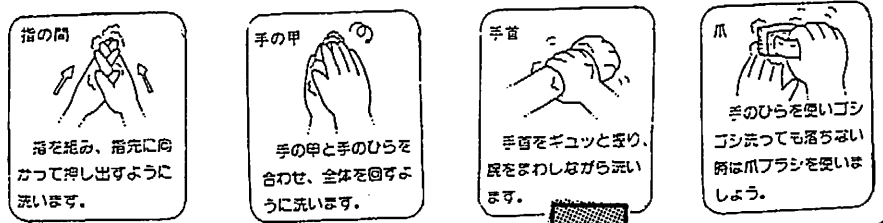
- (1)手洗い 調理前、食事前、トイレの後は、特に石けんで良く洗いましょう。
- (2)加熱調理 細菌は熱に弱いので、食べ物は良く火を通しましょう。まな板、ふきんも清潔なものを使いましょう。
- (3)すぐ食べる 細菌は、冷蔵庫・冷凍庫の温度で死にません。調理したものは、早く食べましょう。
- (4)健康管理 健康に注意し、異常がみられたら、ただちに受診しましょう。

## 手を洗う習慣を身につけましょう

家庭でできる食中毒の予防の第一歩は、手を洗うことからです。  
 正しい手の洗い方を、親子でやってみましょう。

- ※手を清潔にすることは、衛生上とても大切なことです。まわりの人が、気長に習慣づけて上げましょう。
- ※指と指の間、指先に洗い残しが多く、すすぎ残しは、手首に目立ちます。
- ※爪は短く、清潔にしておきましょう。切るときは、腕にすわらせて、ふれあいの時間にしましょう。

## 洗い残しをしない 手の洗い方のコツ



指の間  
指を屈み、指先に向か  
って押し出すように  
洗います。

手の甲  
手の甲と手のひらを  
合わせ、全体を回すよ  
うに洗います。

手首  
手首をギュッと握り、  
腕をまわしながら洗い  
ます。

爪  
手のひらを思いゴシ  
ゴシ洗っても落ちない  
時は爪ブラシを使いま  
しょう。

## おしらせ

### 溶連菌感染症の登園許可書について

昨年度までは登園許可書が必要でしたが今年度からは不要になりました。しかし、病院で診断がでた時は必ず保育園にご連絡ください。  
 \*薬(10～14日間)は服用し、その後の経過観察をお願いします。

