



# ほけんだより 6月

太陽の子保育園平成25年6月

梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もともと体調を崩しやすいときでもあります。

過ごしやすい環境作りに配慮し、毎日のお子さまのようすの変化に気を配っていきましょう。

## 虫歯はどうしてできるの？

口の中に住みついているミュータンス菌は、口の中に入ってきた砂糖を分解して酸を作り、酸によって歯が溶けていってと言われてます。

### 乳歯のときから大切に

乳歯は生えかわるから、むし歯になってもだいじょうぶ？

いえいえ、そんなことはありません!!

**乳歯が大切な理由②**

おいしく味わい、栄養をとるために必要です

食べものを消化し、栄養を吸収するとともに、おいさを味わうために、よくかんで食べることが大切です。

むし歯があると...

\*食べものをしっかりとかむことができません。 \*食べることが、きらいになってしまう場合も。

---

**乳歯が大切な理由①**

永久歯に影響します

乳歯の下では、もう永久歯の準備が始まっています。

むし歯があると...

**乳歯が大切な理由③**

口の健康習慣を身につける時期です

歯みがきなど、口の中の健康を守る習慣を身につける、大切な時期です。

健康習慣が身につけていないと...

\*歯並びが乱れ、永久歯が生えてくる場所がせまくなってしまいます。 \*乳歯のすぐ下に生えてきている永久歯を傷つけてしまう可能性があります。

\*むし歯や歯周病にかかりやすくなります。 \*後になって習慣を変えるのは、簡単ではありません。

**虫歯予防集会**  
 6月3日(月) 10時~  
**0歳児健康診断**  
 6月5日(水) 11時30分



**虫歯予防デー**  
 (4・5歳対象に染め出し)  
 集会の後に赤く染め出しをします。当日は汚れてもいい洋服 フェイスタオル1本持って登園して下さい。  
 一人ではまだまだみがき残しがああります！おとうさん・おかあさん仕上げ磨きをお願いしますね

## 食中毒を防ぐ3つのポイント

食中毒の原因を <b>つけない</b>	食中毒の原因を <b>増やさない</b>	食中毒の原因を <b>やっつける</b>
<p>せっけんで、手を洗う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>調理の前、食事の前</li> <li>生の肉や魚を扱う前後</li> <li>調理中に、鼻をかんだり、トイレに行った後</li> <li>おむつを替えた後</li> <li>動物にさわった後</li> </ul>	<p>低温で保存</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を保つ。</li> <li>買った物から帰ったら、すぐに冷蔵庫へ。</li> <li>お弁当は、すばやく冷ましてから詰める。</li> </ul>	<p>中心まで加熱</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>中心部の温度が75℃で1分以上を目安に。</li> <li>まな板、包丁も熱湯消毒。</li> <li>温め直すときは、かき混ぜながら、しっかり加熱。</li> </ul>

参考：厚生労働省「パンフレット「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」

5月の感染症 特にありません

発熱に咳が残り少し長引く子が数名いました。

## 梅雨どきの健康

梅雨の時期は温度、湿度とも高くなり、さまざまな影響が出てきます。健康に過ごせるよう日ごろから身の回りの清潔を心がけましょう。

朝ご飯をしっかり食べ、水分を十分にとります。汗をかいたらタオルなどでふき、ぬれた服は着替えましょう。毎日入浴するなど肌を清潔にします。部屋の中もこまめに掃除や換気をし、このいやな時期を元気にのりきりましょう。

