

6月のまけんだより

太陽の子保育園 2023年 6月号

色とりどりの紫陽花の花びらに、雨の雫が美しく光る季節になりました。反面、うっとうしい梅雨期の季節……。この時期、気温の変化に意外と体力が消耗し、発熱や下痢等の症状を起しやすようです。早寝の睡眠を十分にとり、消化の良いもの・バランスの良いものを食べ元気に乗りきりましょう。



題字と手書きのイラストは、らいおん組さんにかいてもらいました。

~~~~ぱんだぐみさん うがい指導~~~~

初めての、保健指導。
ゆっくりお勉強できるように、4人ずつに分かれて行いました。

「お兄さんお姉さんになったので、お勉強です」とお話すると、大きくなったことがうれしいですね。みんなにここにこになります。

明日から、外から帰ってきたら、お父さんお母さんの後に、
がうかうがい、ぶりぶりうがいです。



お水を「ぶー」するとき、やさしくね♡



まずは、お水なしで練習上を向いて、「が〜」



お水は、コップの半分くらいでね



どこから来る？ 食中毒の原因菌

腸管出血性大腸菌（O157など）、カンピロバクターなどは動物の腸の中にいます。多くは、生肉や加熱不十分な肉を食べて発症します。



サルモネラ属菌も動物の肉や卵などから感染します。ペットから食べ物に菌が付着する場合があります。

セレウス菌は河川や土など広く分布しています。土がつきやすい穀類や豆類などを

使った料理（チャーハンやパスタなど）が原因になります。

ウェルシュ菌は酸素のないところで増殖します。カレーや煮物などを室温で放置すると危険です。

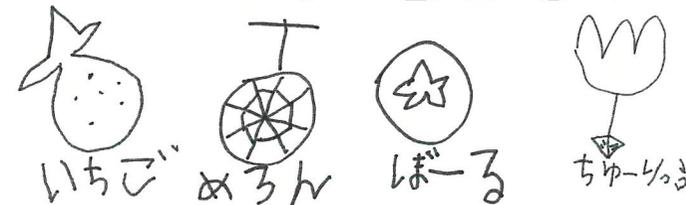
ノロウイルスは二枚貝などに潜んでいて、加熱が不十分なまま食べると感染します。感染者の嘔吐物などから二次感染する危険もあります。

●0歳児健康診断
6月7日(水)
10:30からです。

●歯科検診
6月15日(木)

●視力検査
6月22日(木)4歳
6月28日(水)5歳

●歯科衛生士さんの
歯磨き指導
3. 4. 5歳
6月30日(金)



園医である井上先生と、歯科衛生士さんより 口腔衛生に関するアドバイスを頂きました。

- 寝る前の飲食は控えましょう
寝たい間は口の動きが少ないので、汚れが停滞して虫歯になりやすいです。
- 三歳からは自分でも歯磨きをさせましょう。
喉突き事故に注意。必ず座ってみがいてください。眠くなる前に行ってください。
- 仕上げみがきも忘れずに。
1ヶ所10回以上こすりましょう。
- 仕上げみがきは力を入れすぎずに。
大人用の歯ブラシより毛足が短いので、しなりにくいです。
- デンタルフロスカ糸ようじを使いましょう。
就寝前の歯磨きの後が一番効果的です。



歯のギモン？

むし歯になりやすいのは…?

甘いおやつを全く食べなければむし歯にならない？

✗ むし歯の原因になる細菌は、糖分が大好き。でも、糖分が含まれるのは甘いものだけではありません。

大人も子どももむし歯のなりやすさは変わらない？

✗ 乳歯はやわらかくて酸に弱いので、子どものほうがむし歯になりやすいのです。抜けてしまう歯だからと放っておくと、どんどんむし歯が進行してしまいます。

むし歯になったら、元の歯には戻れない？

✗ 歯に穴が開く一歩手前の「初期むし歯」なら、修復することができます。よくかんで食べてだ液をたくさん出すこと、食後のていねいな歯みがきが大切です。