



# おひさまだより

認定こども園せんにしの丘 2021. 6. 8

あっという間に春が過ぎ去り、例年より早く梅雨入りしました。蒸し暑かったり肌寒かったりと不安定な日が続く梅雨どきは、温度・湿度ともに高くなり、健康にも様々な影響がでます。感染予防対策とともに、水分補給、汗の始末、掃除や換気をこまめにし、健康に過ごせるように身のまわりの清潔を心がけましょう。

## 歯を大切にしよう!!



今月の保健指導では、『バイキンどうぶつえんへようこそ』という紙芝居を通して、歯磨きの大切さについてお話ししました。乳歯は生え変わりますが、永久歯にも影響を及ぼす大切な時期です。まだまだ手が細かく動きにくい子どもたちの歯磨きは十分ではありません。おうちの方の仕上げ磨きで、子どもたちの歯を大切に守ってあげましょう。歯磨きの習慣づけが、虫歯予防の第一歩。ご家庭でも、年齢に合わせて、歯磨きの習慣について考えてみてくださいね。

## 6月は、歯の衛生月間です。

### 【むし歯はどうしてできるの?】

むし歯の原因菌ミュータンス菌は、砂糖を栄養として歯の表面にネバネバした物質を作ります。その中に住み着いたミュータンス菌が増殖しプラーク（歯垢）になります。プラークの中のミュータンス菌は、食べ物の中の糖質を材料に酸を作り歯を溶かします。歯磨きをして口の中に酸を残さないことが大切です。

### 【むし歯予防のポイント】

「ミュータンス菌」は産まれたばかりの赤ちゃんは持っていません。そのため、感染年齢を遅らせることが大切です。

#### スプーンや箸の共有をしない

赤ちゃんとは接する人のだ液から感染していきます。大人がかみくだいた食べ物を口移して食べさせたり、大人が使ったスプーンや箸をそのまま、子どもに使うのはやめましょう。

#### 丈夫な歯をつくる

- ・食事、おやつ時間を決めましょう。
- ・噛みごたえのある食事を作りましょう。  
(少し大きめに野菜を切るなど)
- ・1日3食、好き嫌いなく何でも食べましょう。
- ・フッ素を塗りましょう。(フッ素入りの歯磨き粉もあります)



#### よごれをのぞく

##### ・食後の歯みがき

乳歯がはえはじめた頃：最初はガーゼで歯を拭いてみましょう。

乳歯がはえそろう頃：まず自分で磨かせましょう。

##### ・仕上げみがき（小学校低学年までは続けましょう）

※歯みがきの基本は、『楽しむ』『ほめる』『慣れさせる』です。



☆乳歯のむし歯は、永久歯にも影響を及ぼすため、予防・早期発見・早期治療が大切です。むし歯と診断されたら、早めの歯科受診をしましょう。



## 頭じらみに気をつけましょう!!

頭じらみは年中発生しますが、今が一番発生しやすい時期です。予防のために、保護者の方の手で毎日洗髪をお願いします。また、頭じらみ（卵）がないか、毛髪をかきあげながらご家庭でも毎日点検をお願いします。頭じらみを発見したら、駆虫をするとともに園にもお知らせください。

## 虫刺されに気をつけて!!

だんだん気温が高くなると虫たちも元気になってきます。刺されたら掻かない事が大切です。掻いてしまうと悪化し、掻き傷からバイ菌が入るとびひになったりしますので気をつけましょう。

## 梅雨時期の熱中症に注意しましょう。

熱中症といえば気温が 30℃を大きく超えるような日にかかるイメージが強いですが、気温が高くない日でも(25℃前後)湿度が75%~80%くらいになるあたりから、熱中症が発生しやすい環境になってしまいます。

湿度が高ければ汗が蒸発してくれません。汗が蒸発しないと普段はできている『発汗による体温調節』ができなくなります。これは熱中症にかかりやすくとっても危険な状態と言えます。「同じ気温でも湿度が高いと熱中症にかかりやすくなる」ぜひ覚えておきましょう。

また、高温・多湿の環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。屋外で人と十分な距離が確保できる場合には、マスクを一時的に外したり、マスク着用時には激しい運動を避けたりするなどしましょう。

MRの予防接種を受けましょう!!

☆1歳の誕生日を迎えたら(生後12~24カ月未満) ☆5~7歳未満で小学校就学前の1年間

