



# ほけんだより



長い休園期間を終えて、6月から登園となりますがお子さん、保護者のみなさまはお元気でいらっしゃいますでしょうか？

緊急事態宣言が解除された後も、園として新型コロナウイルス感染症の感染予防に努めてまいります。園ではまず手洗い・定期的な換気・適宜保育室内等の消毒を行っていきます。一体的に感染予防に努めるため・・・

- ・風邪症状のあるお子さんの登園、保護者の方の出入りはお控えください。
- ・職員一同、感染予防に努めていきますが、保護者のみなさまにおかれましても登園前の体調チェック、検温、手洗い・うがい、健康管理、咳エチケットの順守、登園降園時のアルコール消毒をよろしくをお願いします。

## アロマ虫よけスプレーについて

先月号の保健だよりに、使用するアロマ等の成分を明記したとおりです。現在、不足しているアルコールはグリセリンを代用して作ります。グリセリンは主に保湿作用があり、食品・医薬品・化粧品などに使用されています。使用にご不安がある方はお声かけください。



## ～5月中の感染症(健康状況)～

- ・突発性発疹・・・1名
- 他、感染症等の報告はうけていません。(5/20 現在)



# ダニやカビの繁殖に気をつけましょう

チリダニは高温多湿になる6月から10月に繁殖します。

 温度25℃前後・湿度75%前後

ダニは、ヒトのフケやアカ、カビ、ペットの毛などを食べて2～3か月生きます。ダニの死骸やふんが鼻から体内に侵入すると、ダニによるアレルギー性喘息や鼻炎を引き起こします。チェックポイントを参考に掃除をして、ダニの繁殖を防ぎましょう。ダニの弱点は「高温」と「低湿度」なのでこまめに掃除をする、60℃の高温布団乾燥機を用いてダニを死滅させる、湿度の高い状態を作らないように換気に気をつけることが大切です。布団を干すだけでダニは死滅しませんが、布団の湿気を貯めないようにして繁殖の環境を作らないという予防になります。

## 住まいの中のダニ・カビ チェックポイント



※掃き掃除でなく掃除機でこまめに掃除しましょう！



乳幼児の  
歯と顎の発育  
& 虫歯予防

0歳児 🐣 クラス (大人がみがく) 🦷🪥🦷🪥🦷🪥🦷🪥🦷🪥🦷🪥🦷🪥🦷🪥

歯が生えたら・・・

- ・湿ガーゼなどで歯面をふく。歯みがきの予行練習にもなります。
- ・食後に歯ブラシを持たせてみる。必ず大人の目の届くところで座って行いましょう。
- ・歯ブラシでみがき始める時、気をつけていただきたい点は口元はとても敏感なところなので痛がらないようにすること、嫌がらないようにすることが大切です。
- ・食べ物を噛んで噛み切る習慣を始める。(りんごやみかんなど)

1歳児 🐣 クラス (大人がみがく)

奥歯が生え始めたら (だいたい1歳半くらい)



- ・奥歯でかみつぶしたり、すりつぶす練習を始める。食べ物を口いっぱい<sup>ほおほ</sup>に頬張らず少しずつ口に入れる。ゆっくりよく噛み、唾液で飲みこむようにする。(飲み物などで流し込まない)

この時期、むし歯になりやすいところは上の前歯の間、上の前歯と歯肉の境目(歯のつけね)です。

2歳児 🐣 クラス (一緒に歯磨き+仕上げみがき)

上下16~20本の乳歯がはえます。



- ・歯磨きの練習を始める。  
家族の真似をしたがる時期なので一緒に歯をみがいて少しずつ教えてあげましょう。まだ上手にはみがけません。歯みがきの習慣をつけることが目標です。虫歯になりやすいのは歯肉の境目・奥歯にもでき始めます。

3歳児 🐣 クラス

(一緒に歯磨き+仕上げ磨き)



上下20本全部の乳歯が生え終わります。

むし歯がそろそろ増えてくるので  
気をつけて。

- ・歯磨き習慣をつけ、ぶくぶくうがいも上手にできるように練習しましょう。
- ・食事やおやつとの与え方に気をつけます。

4歳児 🐣 クラス (自分で歯磨き+仕上げ磨き)

顎が、ぐんと成長し始めます。



- ・かみごたえのある食べ物をよくかんで食べるとあごの成長に効果的です。順調に成長すると乳歯と乳歯の間にすき間ができます。このすき間は、乳歯より大きい永久歯と生え変わるために必要なものです。歯磨きが少し上手にできるようになります。練習しましょう。

5歳児 🐣 クラス (自分で歯磨き+仕上げ磨き)



永久歯が生え始めます

前歯・乳歯が抜けて、永久歯が生えます。

奥歯・乳歯の列の奥に永久歯(第一大臼歯)が生え始めます。

生えだての永久歯はむし歯にとってもなりやすいので、ていねいに磨きましょう。

仕上げ磨きも忘れずに。

