

# ほけんだより 6月

梅雨の時期を迎えます。この時期は急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しやすくなります。衣服の調節をうまく行い、バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしましょう。

## 歯科健診のお知らせ

- ・6月23日(金)
- 9:10~
- ・対象:全クラス

なるべくお休みのないよう  
をお願いいたします。  
今年も健診は年2回あり  
ます。(次回は1月中旬予定)。  
受診が必要と診断された  
方は早めに受診するように  
お願いします。

## 刷牙指導のお知らせ

- ・6月12日(月)
- 9:30~
- ・対象:3歳~5歳児クラス  
(3歳児は染めだしは行いません)
- 当日は歯垢の染めだしのために「赤色104号(フロキシソ)」という色素を用います。菓子・清涼飲料水等に使われている合成色素です。使用を希望しない方、不安な方は早めに看護師・担任までお声かけ下さい。
- 今年度は来年1月に、2歳児クラスと5歳児クラス(2回目)を対象に刷牙指導を行います。

## ~5月の感染症(健康状況)~ (5/23現在)

- ・インフルエンザB型・・・10名
- ・溶連菌感染症・・・2名
- ・水いぼ(伝染性軟属腫)・・・4名
- ・発熱・・・22名
- ・嘔吐・・・1名  
(他に咳等で欠席する子が数名いました)

## ~調理法で予防できる食中毒~ 「つけない」「増やさない」「殺菌する」

### “食中毒予防三原則”を守りましょう。

食中毒の多くは、調理、保存段階での注意によって防ぐことができます。“食中毒予防三原則”と呼ばれている、食品に菌を「つけない」、低温で保存することで菌を「増やさない」、十分に加熱して「殺菌する」の3点がポイントです。

特に注意したいのは、手指や調理器具等を介して食品に菌をつけてしまう二次汚染です。生で食べる食品や加熱調理済みの食品に肉類・魚介類などの生鮮食品から菌が移らないよう、包丁やまな板などの調理器具は野菜用、肉用など使い分けすることが大切です。また、生で食べる食品や、加熱調理済みの食品を扱う前には、必ず手を洗うようにします。調理器具を使いまわす場合は、食材を扱った調理器具を十分に洗って、調理器具から食品への二次汚染を防ぐようにしましょう。

もちろん、購入段階で鮮度のよいものを選ぶことも大切です。できるだけ買い置きをせず、こまめに買い物に行くようにすることが望ましいのですが、お仕事や家庭の都合で難しいこともあるかもしれません。最低限「消費期限」「賞味期限」の表示を確認して、それを守るようにしてください。

## 4つのチェックポイント

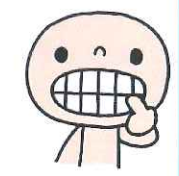
食材は「流水」で洗いましょう。

まずは「つけない」。基本は「手洗い」です。

「食卓に料理を並べたまま・置いたまま・・・」も危険です。

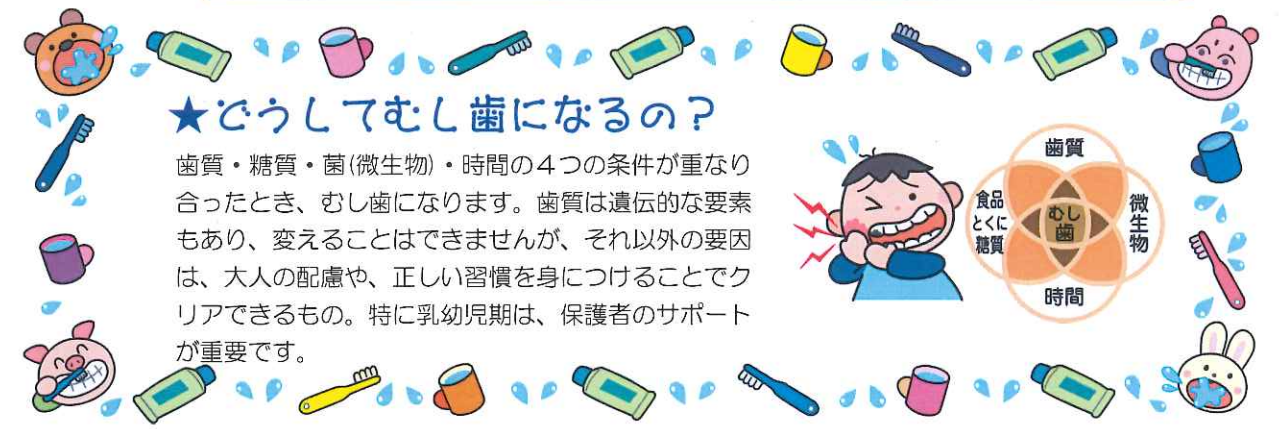
十分に加熱しましょう。

★ ミルクや離乳食は栄養が豊富な上、水分が多いため細菌が繁殖しやすいです。



## 歯の健康 ~子どもの歯を守るために~

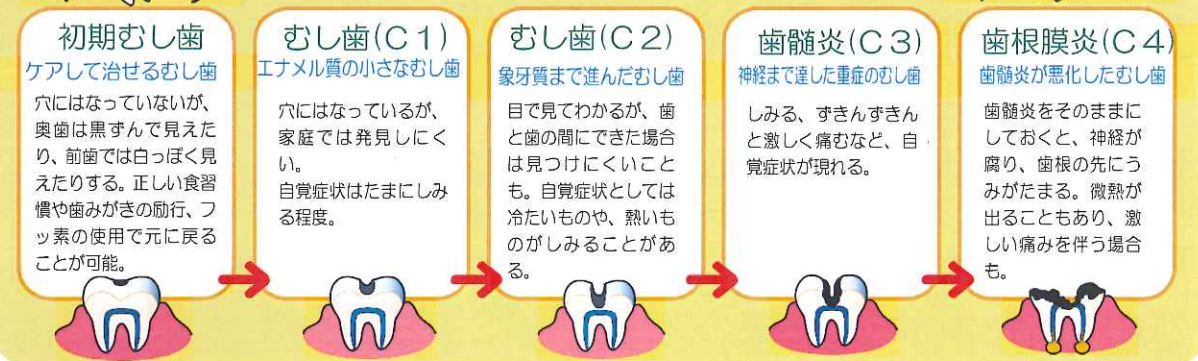
きれいでしょうぶな永久歯のために、乳幼児期の歯を健康に保つことはとても重要です。たいせつな歯をむし歯から守るためにも、むし歯の要因や予防についての理解を深め、ご家庭と園とで連携をはかっていきましょう。



## ★どうしてむし歯になるの?

歯質・糖質・菌(微生物)・時間の4つの条件が重なったとき、むし歯になります。歯質は遺伝的な要素もあり、変えることはできませんが、それ以外の要因は、大人の配慮や、正しい習慣を身につけることでクリアできるもの。特に乳幼児期は、保護者のサポートが重要です。

## むし歯の進みかた



## むし歯予防4つのポイント

たいせつな歯をむし歯にしないために、次の4点に注意しましょう。



**食べたらみがく習慣を**  
食後30分以内にみがくことで、菌の繁殖を抑えます。



**食生活を大切に**  
バランスのよい食事、糖質のとりすぎは抑えられ、また、骨、歯によいとされるカルシウムは、ビタミンCやリンといっしょにとることで吸収されやすくなります。



**規則正しい生活習慣を**  
生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。



**定期的に歯科検診を**  
むし歯は、早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さずに済みます。