



# ほけんだより

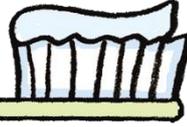
## 6月号

令和6年5月末日

志村さかした保育園

梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすくなります。熱中症の危険も高まる時期なので、こまめな水分補給や体調管理に気をつけましょう。

### 6月4日は虫歯予防デー



食べ物を食べるのに欠かせない「歯」。生後7～8か月頃に前歯が生え始め、その後、3歳頃までに20本の乳歯が生えてきます。かたい食べ物を噛めるようエナメル質で覆われている歯ですが、永久歯に比べて乳歯はエナメル質が薄く、虫歯になりやすいです。小さなころから、歯みがきの習慣をつけて大切な歯を守りましょう。



### 歯みがきをして虫歯を予防しましょう

虫歯を予防するためには、歯みがきが1番大切です。子どもが歯みがきをした後は仕上げ歯みがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりと噛んで食べる習慣をつけましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



#### <仕上げ磨きのポイント>

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- 奥歯の溝、歯と歯茎の間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
- 歯と歯茎の間は歯ブラシを45°にあてましょう。



### 目安を守って、元気に登園しましょう



熱や嘔吐、下痢などの病み上がりは、保育園で長時間過ごすまでには回復していないことはよくあります。そんな時期に無理をすると、ぶり返してしまい、かえって長引くおそれがあります。登園再開の目安を守って、しっかりと体調を回復する時間をとってください。

#### 発熱していた場合

前日まで発熱でお休みをして、翌日解熱した場合も再度熱が出る場合がありますので、解熱後1日（24時間）は様子を見るようにしましょう。

#### 下痢や嘔吐で休んでいた場合

下痢や嘔吐でお休みしていた場合も、症状が落ち着き、水分や食事をしっかりとることができるようになるまでは様子を見るようにしましょう。

#### 登園許可証について

インフルエンザや流行性嘔吐下痢症（感染性胃腸炎）などの感染症は登園許可証が必要です。感染症と診断された場合は、職員へお知らせください。詳しくは園のしおりP31【感染症】をご覧ください。