

6月ほけんだより

天気や1日の気温の変化が激しい季節になりました。汗をかいたら拭き、濡れた服は着替えられるようタオルや着替え（本人の名前で記名）の準備をお願いします。

ウイルス、どうやってうつる？

ウイルスは、感染している人のせきやくしゃみ、会話の際のしぶき（飛沫）と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。



1 ウイルスを含むしぶきを吸い込む



せきやくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人が吸い込むと感染します。

2 ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る



ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。ただし、手についただけでは感染しません。

ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

感染!

手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手について、洗い流せば感染のリスクは下がります。

手を洗うときは、せっけんをしっかりと泡立てて、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。

6月4日～ 歯と口の健康週間!

虫歯はこうしてできる!

1 糖分をもとにプラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたプラーク（歯垢）をつくります。プラーク1mgには、なんと虫歯菌が10億個以上も!

2 虫歯菌が酸を出す

プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。



プラーク

3 酸が歯を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯みがきをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。

ものを食べるのに欠かせない「歯」。乳歯が虫歯で抜けてしまうと、食べることに支障が出るため、体の成長にも影響します。小さいころから歯みがきの習慣をつけて、歯を守りましょう。

また、歯医者さんは歯を守る強い味方です。歯がきちんとみがけているか、虫歯はないかなど、歯のトラブルを予防するために、お子さんといっしょに家族で定期的に歯科健診を受けるのもおすすめです。

歯科健診

6月27日（木）

10:00～



肺炎は3歳まで要注意!

肺炎は、風邪をこじらせてかかることが多い病気です。肺に炎症が広がり空気が入りにくくなるので、体の小さい0～2歳児は呼吸困難になることもあります。「風邪かな?」と思ったら早めに受診しましょう。風邪と診断された後もひどい咳が続く、いつもと違う泣き方をしている、機嫌が悪く寝られないといったときはお医者さんに相談しましょう。

