小佐野保育園

６月ほけんだより

Ｒ７・６・２　発行

アジサイの鮮やかな色が目を引く季節になりました。梅雨入りが近づき、温度も湿度も高くなってきます。熱中症にならないよう、水分補給を心がけ、体調管理に気をつけましょう。

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も、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！

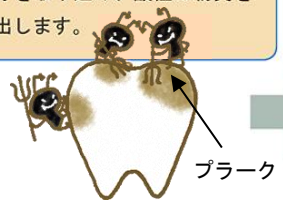
虫歯はこうしてできる！

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。



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。

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。

【お願い】

春先から梅雨の時期は、暑いくらいの日もあれば、肌寒く感じる日もあります。保育園には、こまめに調節できるよう長袖と半袖の衣類をご用意ください。

・汗をかいたときのため、汗拭きタオルや下着の準備もお願いします。

・パーカーは、フードやひもが遊具に引っかかったり思わぬ事故につながりかねず危険です。保育園ではご遠慮ください。

・大きすぎる衣類は、子どもの動きを妨げたり転倒を招くことがあります。ズボンの裾を踏んで歩くことがないよう調節をお願いします。

・同じお店の同じ服をお持ちのお子さんが多くおります。特に3歳未満児クラスのお子さんのズボンは着脱する機会が多く、迷子になりやすいです。

必ず本人の名前で記名をお願いします。