

ほけんだより 6月



中妻子供の家保育園

2019/06/03 発行



もうすぐ梅雨の季節になります。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境作りに配慮し、毎日のお子さまの体調の変化に気を配っていきましょう。

6月4日はむし歯予防デー

歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩。園では昼食後、歯みがき指導（4～5才児）を行っています。ご家庭でも、毎食後すぐに磨く習慣をつけ、最後は大人が確認しましょう。

歯の健康を守る歯磨き

初めて生える大人の歯は、前歯から数えて6つ目の歯で、6歳頃に生えてくるので「6歳臼歯」とも呼ばれます。完全に生えるまで、約1年かかります。ほかの歯よりも背が低いので、上手に磨くにはコツが必要です。

～ 6歳臼歯の磨き方 ～

- 乳歯の奥の歯茎にぽつんと白い頭を出したら歯みがきを始めます。
- 歯ブラシを真横から入れて、6歳臼歯1本を狙い小刻みに磨きましょう。

どこから来る？ 食中毒の原因菌

腸管出血性大腸菌（O157など）カンピロバクターなどは動物の腸の中にいます。多くは生肉や加熱不十分な肉を食べて発症します。

サルモネラ属菌も動物の肉や卵などから感染します。ペットから食べ物に菌が付着する場合も。セレウス菌は河川や土など広く分布しています。土がつきやすい穀類や豆類などを使った料理（チャーハンやパスタなど）が原因になります。

ウェルシュ菌は酸素のないところで増殖します。カレーや煮物などを室温で放置すると危険です。

ノロウイルスは二枚貝などに潜んでいて、加熱が不十分なまま食べると感染します。感染者の嘔吐物などから二次感染する危険もあります。

プールに入っているの？

皮膚の病気編

とびひ ……

治るまで入れません。プールの水でうつることはありませんが、他の人と触れると悪化したり、うつしたりすることがあるためです。

疹癬（かいせん） ……

治療を始めていればプールに入れます（ただし角化型疹癬は感染力が強いため外出を控えます）。

アタマジラミ ……

治療を始めていればプールに入れますが、タオルや水泳帽の貸し借りはやめましょう。

水いぼ ……

プールの水ではうつらないので、入っても良いです。でもタオルやビート板を一緒に使うとうつることがあるので注意しましょう。プールの後はシャワーできれいにしましょう。