



令和7年6月2日
中妻子供の家保育園
看護師 みどりかわ

ほけんだより 6月号

あじさいがきれいに咲く季節となりました。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、と体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。



虫歯は食べ方で防ぐ!?

6月4日～ 歯と口の健康週間!

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないので、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材を様子を見ながら取り入れましょう。



ヒトメタニューモウイルスって??

【特徴】

- 呼吸器感染症
- 年中感染しますが、3～6月の春に多いです。
- 何度でも感染します。
- 1～3歳児で流行することが多いですが、大人でも感染します。

【予防】

- 手洗い
- 咳エチケット
- アルコール・次亜塩素酸ナトリウム消毒有効です。



市内では4、5月とヒトメタニューモウイルスの感染の報告が出ています。

【感染経路】

- 飛沫感染…感染者の咳やくしゃみが飛び散り、それを吸い込んで感染します。
- 接触感染…唾液や鼻水のついたおもちゃの貸し借り等、手が触れて口や目の粘膜に入って感染します。

【症状(一例)】

- 発熱
- 咽頭痛



- 咳
- 鼻水



●内科・歯科健診(前期)無事終了しました。登園のご協力ありがとうございました。

●6月10日(火) 歯っぴーチェック 対象: 全園児

歯科衛生士さんにお口の中の状態をみてもらいます。※歯磨きをして登園しましょう。

●フッ化物洗口はじめました! 対象: ぱんだ組

ぶくぶくうがいの練習期間を経て、5月12日(月)からぱんだ組さんフッ化物洗口はじめました。むし歯予防のために、みんな一生懸命うがいをしています! ✨

