



ほけんだより



令和4年6月1日 あいあい浜寺中央こども園

梅雨の季節がやってきました。晴れたり雨が降ったり、天気の移り変わりが多いこの時期。蒸し暑くなる日もあれば、肌寒い日もあり、体調も崩しやすくなります。衣服で調節しましょう。また、湿度が高くなると細菌が繁殖しやすく、食中毒が起こりやすくなります。衛生管理に十分気をつけ、生活リズムを整えて過ごしましょう。



6月4日～6月10 歯と口の衛生週間



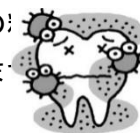
歯や口の中にはこんな働きがあります

唾液には、歯を溶かす酸の効果を弱める働きがあります。唾液がたくさん出る人は、むし歯になりにくいといわれています。唾液には、一度とけてしまった歯を、もとの状態に戻そうとする、再石灰化というはたらきがあります。



むし歯菌の正体

むし歯は主に、ミュータンス菌という細菌が原因で発生します。ミュータンス菌は、口の中の栄養にしています。歯みがきやうがいをして、糖分を口から洗い流す事が、むし歯予防になります。



歯みがきに慣れましょう!

歯が生えて間もないころは、ブラッシングしようとしても、口の中に物が入ると抵抗したり、歯肉をこすってしまったりして、うまくいかないことがあります。まずは、指にガーゼを巻き付けて、歯や口の中を拭くだけでも構いません。

食べたらみがく!

健康な歯を保つためには、歯みがきがとても大切です。「食べたらみがく」を習慣にしましょう。子ども自身による歯みがきだけでは十分ではありません。お子さまが歯みがきをした後は仕上げ磨きをしましょう。



食中毒を予防しよう

湿度の高い梅雨時に注意が必要なのは、食中毒。食べ物についた細菌やウイルスが原因で、下痢・嘔吐・発熱等の症状が出たりします。

1：菌をつけない

調理の時には、食材や手のほか、まな板や包丁などの調理器具もこまめに洗いましょう。



2：菌をふやさない

調理したら、なるべく早く食べましょう。食品を保存する時は、常温の場所に放置しないで、すぐ冷蔵庫に。



3：菌をやっつける

食事の中心まで、十分に加熱しましょう。中心部の温度が75℃で1分間以上を目安に。



★食中毒を防ぐ、お弁当の工夫を!!

◎冷ましてから詰めましょう。◎火を通さずに食べられるもの（ハム・ちくわなど）も加熱調理を。

◎水分が多いと細菌が増えやすくなるので注意しましょう。

5月感染症発生状況

- ※溶連菌感染症・・・1名
- ※突発性発疹・・・1名
- ※咽頭結膜熱・・・1名

6月の行事予定

- 14日(火)・・・身体測定(乳児) 15日(水)・・・身体測定(幼児)
- ◎聴力検査(3歳・4歳・5歳) ※事前にお手紙配布します。

