

# ほけんだより 6月

令和6年6月1日発行 なんぷこども園

## 6月の保健目標

- ・歯を大切にす
- ・梅雨時期の衛生に気をつけて健康に過ごす

## 5月に見られた感染症

- ・新型コロナウイルス
- ・流行性耳下腺炎疑い(おたふく)

あじさいがきれいに咲く梅雨の季節となりました。

天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。バランスの良い食事や睡眠をしっかりと取り、元気に過ごして行きましょう。また、衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。

## 歯みがき

6月4日～歯と口の健康週間です！  
歯みがきで虫歯を防ぎましょう！

大きくなればなるほど、歯みがきの習慣を身につけるのは大変です。まずは歯みがきに慣れること。そして毎日褒めながら、楽しみながら続けることが大事です。

### 0歳1歳 歯みがきの準備

歯が生え始めたら、大人が短時間で寝かせみがきを開始。歯ブラシに興味をもち、自分でくわえるようになったときは事故のないようしっかりと見守りましょう。

### 2歳 保護者がみがく

自分でやりたがる時期。必ず保護者が見ているとこでみがかせましょう。その後、保護者が仕上げ用ブラシで寝かせみがきをして下さい。

### 嫌がるときは・・・①



かわいいコップや歯ブラシを、自分で選ばせる！

### 嫌がるときは・・・②



家族で一緒にみがく！

### 3～4歳 自分でみがく練習

歯ブラシの握り方や正しい動かし方を教えながら、自分でみがく練習をしていきます。まだまだ保護者の仕上げは必要です。

### 5歳 自分でみがく+仕上げ

一人でかなり上手にみがけるようになりますが、奥歯に永久歯(6歳臼歯)も生えてくる時期です。保護者の仕上げみがきは大事です。

## 梅雨の時期の注意点

### ■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。お弁当を作るときは、十分に加熱した物を入れましょう。

### ■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、滑りやすく、転びやすくなるので注意しましょう。

### ■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着等で体温調節を行うようにしましょう。

## 重要 <胃腸炎について>

ノロウイルス・ロタウイルスだけでなく、風邪からの胃腸炎も含めると1年を通して流行しています。  
**園では感染拡大防止の為、嘔吐・下痢等で汚染された物は、洗い流さずそのままビニール袋に入れての返却とさせて頂いております。ご理解・ご協力宜しくお願い致します。**  
なお、胃腸炎の登園基準は『嘔吐・下痢の症状が治まり、普段の食事ができること』となっています。

