



# ほけんだより 6月

梅雨の季節になりました。温度・湿度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は体調を崩しやすい時期でもあります。子ども達の健康状態の変化にもより一層気を配っていきたいと思います。過ごしやすい環境に配慮し、毎日気持ちよく過ごせるよう工夫していきましょう。

6月4日は  
虫歯予防デー

脳の働きが  
活発になります

## かむことは大切

あごの骨や  
筋肉の成長を  
助けます

だ液の分泌が  
盛んになり、  
消化を助けます

歯肉に刺激が伝わり、  
歯を支えている骨や組織が  
丈夫になります

だ液の分泌により、  
食べかすが歯に付くの  
を防ぎます

## 歯みがきの習慣を身につけよう

歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩です。園でも3才以上児さんは昼食後に歯みがきを行っています。ご家庭でも食後はすぐにみがく習慣をつけましょう。

### ～仕上げみがきのポイント～

1. 小さ目の歯ブラシを使う
2. 毛先をみがく面にまっすぐあてる
3. 軽い力で動かす
4. 1本づつみがく様に小刻みに動かす

※4月の健診で治療の必要があった子どもさんで、まだ治療をされていない方は早めの治療をお願いします。一生の財産である「歯」をしっかり守りましょう。

## 新型コロナウイルス感染症

緊急事態宣言下の中、糸島でも毎日のように陽性者が出ています。従来型に比べ変異型は子どもへの感染力も高いと言われていています。しかし、小さい子どもが感染対策をするのは難しく、2歳以下の子どもにとってはマスクの着用は窒息のリスクもあり危険です。子どもを守るためにも、まず大人がしっかり感染対策を行い自分と子どもの大切な命を守りましょう。

【登園について】 先日、市役所からのお手紙でもお伝えしていましたが、感染拡大防止の観点から、ご家庭で保育ができる場合はお休みいただく等、可能な場合はできるだけ登園を控えていただきますようお願いいたします。

## 自分でおしりふけるかな？

以上児さんの中には、便をした後に自分でおしりをふけない子どもさんがいます。園でも指導していきませんが、ご家庭でも一緒に練習していただきますようお願いいたします。



## 水分補給の落とし穴

これからの季節、水分補給は大切です。しかし糖分の多い飲み物は虫歯の原因になるだけでなく、取りすぎると食欲が落ち、体力低下につながります。ジュースやスポーツドリンクは糖分が多いので、水やお茶がわりに飲ませるのはやめましょう。

## 食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

### 予防のポイント

- ① 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない
- ② 魚や肉は十分に火を通す
- ③ 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- ④ まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
- ⑤ 調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
- ⑥ 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意する

