

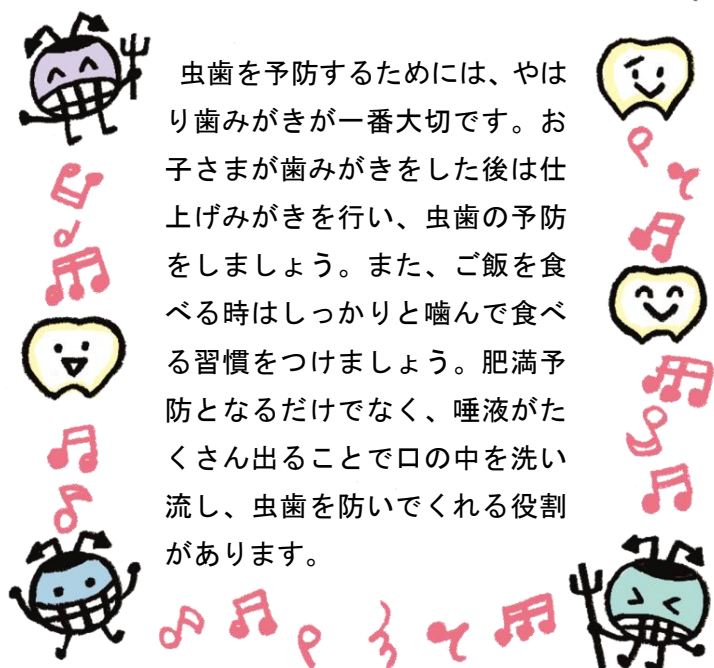
6月 ほけんだより

令和8年6月9日発行

ほくしんこども園

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。

虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯の予防をしましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりと噛んで食べる習慣をつけましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。

正しく磨くためのポイント

- ブラシやグリップの形がシンプルで小さめの歯ブラシを使う。
- 磨く面に直角にブラシを当てる。
- ブラシは、柔らかい力で、できるだけ細かく動かす。
- 1本1本磨くつもりで磨く。



歯みがき中の事故を防ぐ3か条

歯みがき中に、歯ブラシで口の中やのどにけがをする事故を防ぐための3か条を紹介します。歯みがき中の子どもが大人に抱きつき、歯ブラシが刺さるという事故もあります。

子どもが落ち着いた雰囲気の中で歯をみがけるよう気をつけてください。

① 歩かない

歯みがき中の事故で最も多いのが、歩いたり走ったりして転ぶケース。歯みがきをする場所を決めておきましょう。踏み台から転落する危険があるので、歯みがき中は座せると安心です。



② 遊ばない

歯みがき中にほかのことをするのは危険です。事故の中には「寝転んで歯みがき」「ソファに立って歯みがき」など、歯みがきのようで実際は遊びになっているケースが少なくありません。

③ 手を離さない

歯ブラシから手を離すのは、すでに歯みがき以外のことをしているサイン。「歯みがき中は歯ブラシをしっかりと持って」と伝えましょう。



6月17日(水)は検尿提出日です。(3～5歳児)

12日(金)に採尿容器と詳しいお手紙を持ち帰りますのでよく読んで、提出してください。なお、お休みされる場合も、午前11時までに園まで持って来ていただきますようお願いいたします。



6月25日(木)は歯科検診の日です。(3～5歳児)当日はなるべく欠席しないようにしましょう。欠席されると、後日学校歯科医を受診していただくことになります。ご了承ください。



気温や湿度も高く、汗をかくことも多くなってきました。6月に入り、園でも着替える機会が増えてきました。毎日、着替えを布袋に入れて、持ってくるようにしましょう。着替えなかった日は、園で預かっています。



感染症について

季節が初夏へ移り変わるこの時期は、いわゆる「夏風邪」の原因となるウイルスが活発になるほか、集団生活の中でさまざまな感染症が広がりやすくなります。

○手足口病

手のひら、足の裏、口の中に水泡を伴う発疹がでます。口の痛みのせいで、ごはんや水分が摂れなくなる(脱水)に注意が必要です。

○ヘルパンギーナ

突然の高熱と、のどの奥の痛に水泡ができるのが特徴です。

○アデノウイルス(プール熱など)

高熱、のどの痛み、目の充血などがみられます。

○ヒトメタニューモウイルス

呼吸器のウイルスです。熱、鼻水のほか、「ゼーゼーする激しい咳」が長引くのが特徴で、乳幼児は肺炎になることもあります。

○溶連菌感染症

細菌の感染により、のどが真っ赤に腫れて強く痛み、高熱が出ます。舌にイチゴのようなブツブツができることも特徴で、抗生剤での治療が必要です。

○ORSウイルス感染症

4～5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などの風邪に似た症状が現れます。通常は1週間前後で回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症する子もいます。

※報告書が必要な主な感染症

・インフルエンザ・コロナウイルス・アデノウイルス・RSウイルス・ヘルパンギーナ・手足口病・流行性角結膜炎・溶連菌など

年間を通して、様々な感染症があります。もし感染された場合は、速やかに園に連絡し、「経過報告書」を取りに来てください。そして、保護者の方が「経過報告書」に必要事項を記入し、お子さんの登園再開日に提出をお願いいたします。治療中に症状がよくなりません時には、再度受診するようにしましょう。