



# 6月ほけんだより



令和6年6月1日発行  
新川崎みらいのそら保育園

梅雨の季節になりました。湿度・温度とも高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は特に体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境作りに配慮し、日々のお子さんの体調に気を配っていきましょう。

## 食べ方で虫歯を防ぐ！？

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、実は、問題なのは“食べ方”とも言われます。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。



### 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、歯磨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。飴やキャラメルなど、長い間口の中に入れて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る

#### 「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磨けば安心です。



#### 「よく噛んで食べる」

よく噛むと、唾液がよく出ます。「よく噛んで」と言っても子どもには分かりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など噛みごたえのある食材を、様子見ながら取り入れていきましょう。



## 歯科健診結果のお知らせ



5月23日(木)に歯科健診がありました。結果をご確認ください。指摘のあるお子さんは歯科受診しましょう。

### 園医より

集団生活の場ですので、体調異変時は集団生活が可能か受診して判断してもらう必要があります。発熱がなく元気に見えても、その他症状により感染症が疑われる場合はお迎えをお願いすることもあります。ご理解の程よろしくお願いたします。



## ～梅雨時期の注意～

梅雨の時期は、湿気が多く細菌が繁殖しやすいため、**食中毒**が発生しやすいです。食事の保管には十分に注意しましょう。

原因菌	感染経路
サルモネラ菌	レバーや刺身、ハム、ソーセージなど
腸管出血性大腸菌 [O-157、O-111、O-26、O-128 など]	井戸水、生野菜、牛などの生肉
ブドウ球菌	手指に傷がある状態での調理
ボツリヌス菌	ハチミツなど (1歳までは与えない)

また、高温多湿のため**手足口病**や**ヘルパンギーナ**などの**夏風邪**が流行しはじめる時期でもあります。以下の症状がある場合は受診しましょう。

- 腹痛や下痢・嘔吐
- 目の充血や痛み
- 咽頭痛、食事を嫌がる
- 発疹



## 5月の報告

今月は乳児クラスでアデノウイルス感染症、感染性胃腸炎、RSウイルスの発生がありました。その他第5週目には乳児クラスを中心に呼吸器症状のあるお子さんが増加しました。

☆コドモンでの感染症状況の配信を開始しました。平日のみ14時頃の配信です。ご確認ください。

- 身体測定：15日(3-5歳)/17日(1,2歳)/18日(0歳)
- 歯科健診：23日(全クラス)
- 保健指導：27日「ケガ予防について」(幼児)

## 6月の予定

- 身体測定：11日(3-5歳)/12日(1,2歳)/13日(0歳)
- 三者連携集会(虫歯予防)：24日(幼児)
- プール前園医健診：25日(全クラス)  
※指摘があるお子さんはプール、水遊びが始まる前に受診してください。