



ほけんだより 6月号

2025年5月30日
認定こども園OURS
保健室

6月4日はむし歯予防デーです。歯はかたい食べ物も噛めるよう、エナメル質で覆われています。しかし、乳歯は永久歯に比べエナメル質が薄く、むし歯になりやすいのです。小さな頃から、歯みがきの習慣をつけて歯を守りましょう！

6月4日～ 歯と口の健康週間！

ものを食べるのに欠かせない「歯」。乳歯が虫歯で抜けてしまうと、食べることに支障が出るため、体の成長にも影響します。小さいころから歯みがきの習慣をつけて、歯を守りましょう。

また、歯医者さんは歯を守る強い味方です。歯がきちんとみがけているか、虫歯はないかなど、歯のトラブルを予防するために、お子さんと一緒に家族で定期的に歯科検診を受けるのもおすすめです。

虫歯はこうしてできる！

① 糖分をもとに プラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたプラーク（歯垢）をつくります。プラーク 1mg には、なんと虫歯菌が 10 億個以上も！

② 虫歯菌が酸を出す

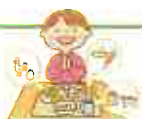
プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。



プラーク

③ 酸が歯を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯みがきをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。



食べ物に関するお願い



- ★園の敷地内、園内で、お子さんに食べ物を食べさせないでください。食べながら登園しないで下さい。食物アレルギーをもったお子さんが落ちているかけらに触れるだけで、アレルギー症状が出る場合があります。また、食べ物を食べながら登園することで窒息のリスクもあります。
 - ★登園前の食事の際も「初めて食べる食材」を摂取してからの、登園はしないようにお願いします。成長過程の中で、新しい食材や今まで食べてきた食材でも、アレルギーを発症する場合があります。
 - ★お菓子等がお子さんのバッグや服のポケットに入っていないことを、毎朝、確認してください。お子さん自身でポケットやリュックにお菓子を入れてくる場合があります。
- ※職員が気づいた場合はお声がけ、ご連絡をさせていただきますのでご承知おきください。

虫よけ対策のお願い

乳児による虫よけシール誤飲について注意喚起がされています。

虫よけシール・虫刺されパッチは、誤飲などの事故につながる恐れがあるため、衣服や肌へ貼付しての登園はお控え下さい。

OURS では、園児受け入れ前に、虫よけスプレーを室内・園庭へ散布するなどの対策をしています。

虫刺されが腫れやすいお子さんは、外用剤(処方されたもの)のお預かりをしておりますので担任または看護師までご相談ください。

※気管支拡張剤のテープ(ホクナリン・ツロブテロール)や処置として必要な絆創膏を貼って登園する際は、受け入れ時に担任へテープの貼付部位をお伝えください。

蚊に刺されると、 すぐくはれるのはなぜ？

蚊は、血液を吸うときに自分の口から唾液の成分を私たちの体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、はれやかゆみを起こします。

ただ、蚊に刺されたことのない赤ちゃんや小さな子どもでは、体の中でアレルギーが起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。そのため、少し時間がたってから、すぐくはれてびっくりすることがあります。

1～2日後に はれてくる

刺された翌日くらいから、赤くはれたり、水ぶくれになったりし、数日続きます。



ひどいときは病院へ

炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合がありますし、水ぶくれからばい菌が入る危険があります。ひどいときは早めに小児科や皮膚科で相談しましょう。

WBGT で熱中症予防対策

WBGT(暑さ指数)とは、熱中症予防のための指標で、環境省HPでお知らせされています。OURSでは、熱中症予防対策として、夏季の期間、活動前に【気温+WBGT(暑さ指数)】を確認して、日課活動を行っています。

WBGT(暑さ指数)が高い場合は、園庭遊び、戸外散歩はしません。

活動の間に休憩時間を入れ、喉が渇く前に水分補給をするように過ごしています。

ご家庭での遊び時間の際も参考にしてください。

注意