

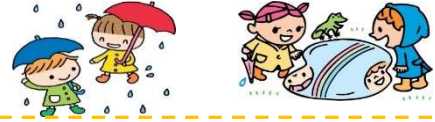


# ほけんだより 6月号

令和3年6月1日  
KidsLand まほろば

看護師：久保・白鳥

梅雨の季節がやってきました。ジメジメとした梅雨の季節は雨で滑りやすくケガも増える時期です。また、天気が変わりやすく体調を崩しがちになります。バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、衣服の調節に配慮しながら、健康に過ごしていきたいと思います。



## 子ども達の様子

5月は鼻水・咳などの風邪症状が見られるお子さんがいました。また体調不良でお休みのお子さんが9名いました。

## 歯磨きシュッシュュッ!



園では、Chick・Rabbit クラスは食事の前後にお茶を摂取し、Pony クラスでは食事後歯磨きを行い口腔内の清潔を保つように心掛けています。

Pony クラスでは歯磨き指導を行い正しい磨き方を知らせます。

歯磨きを嫌がる子への対応のコツを5つ紹介しますので参考にしてくださいね。

- ①子ども用の歯ブラシを使う。
- ②歯磨き粉の工夫。(好きな味など)
- ③好きなキャラクターの歯ブラシを使う。
- ④うたに合わせながらリラックスして行う。
- ⑤機嫌が良い時間を選ぶ。(寝る前は避ける)

お母さんの歯を子どもに磨いてもらう方法もいいかもしれませんね。

★虫歯にならないために仕上げ磨きを行い、しっかりと予防していきましょう。

## 6月4日は虫歯予防デー

虫歯を予防するには日ごろの歯みがき習慣がなにより大切です。虫歯菌が糖をえさにして酸を発生させて、歯を溶かしていくのが虫歯です。特に乳歯は虫歯になりやすく、進行が早いと言われています。

食べかすが歯に長く付いている時間を少なくするために、食後は歯みがきをしましょう。

## ●子どもの食中毒に注意●

気温や湿度が上がる梅雨から夏にかけて食中毒の発生が増える時期です。食品や水、食器、手指、便などから感染します。

### 菌の種類

食中毒の原因菌はたくさんあります。なかでもノロウイルス、ボツリヌス菌、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、病原性大腸菌、腸炎ビブリオ菌などは特に注意が必要です。

### 予防3原則

- 菌を付けない…調理器具、食材をよく洗います。  
食事の前後の手洗い、トイレ・オムツ交換の後は特に丁寧に手洗いしましょう。
- 菌を増やさない…食中毒菌は、10～40℃の室温状態で増えます。つくった料理は早めに食べましょう。
- 菌を殺す…食品の加熱は十分に行いましょう。75℃で1分以上が殺菌の目安です。調理器具も、熱湯や漂白剤で定期的に消毒しましょう。

