

広野保育園 けんこうだより 6月号

令和6年5月27日
幼保連携型認定こども園
広野保育園 No.6

田植えの時期も終わり、梅雨の季節が近づいてきました。この時期は急に夏のような暑さになる日があったり、春先のように肌寒くなる日があったりと体調を崩しがちで、咳や鼻水がでるお子さんも増えています。体調を整えるために、バランスの良い食事と十分な睡眠、休息の時間をとるようにしましょう。

健診ではこのようなことを調べます

歯科健診

- 歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか
- 虫歯はないか
- 歯垢が付いていないか
- 歯肉が腫れていないか



健診の日は、朝食後、丁寧に歯みがきをしてきましょう。

眼科健診

目の病気がないか、目の周り、まつげ、まぶた、結膜、角膜などを調べます。



主な目の病気

- ものもらい…まつ毛の根元にばい菌が入って、腫れたり赤くなったりする。
- アレルギー性結膜炎…花粉、動物の毛、ゴミなどにより、目がかゆくなる。
- はやり目（流行性角結膜炎）…目が真っ赤になって涙が出たり、まぶたが腫れ、目がゴロゴロした感じになる。

耳鼻科健診

- 耳**
 - ・耳だれがないか
 - ・外耳に傷がついていないか
- 鼻**
 - ・かぜをひいていないのに鼻づまり、鼻水などはないか
 - ・鼻血が出やすくないか
- のど**
 - ・声が出しにくい（かすれていないか）
 - ・のどが痛んでいないか
 - ・食べものが飲み込みにくい

- ・健診の前日は耳掃除をしましょう。
- ・髪で耳が隠れる人は、髪を耳にかけたり、ゴムなどで髪をまとめてくるようにしましょう。

プールが始まる前に

7月からプール（水遊び）が始まります。耳、鼻、目、皮膚の状態を確認するようにしましょう。

「肌が乾燥して常にかゆい」「水いぼがある」「湿疹が長期間続いている」等の皮膚トラブルを持つお子さんは、プールが始まる前に受診と治療をお願いします。

- ✗ 水いぼを掻き壊してジュクジュクしている
 - ・とびひがある など
- 他のお子さんにうつす恐れがある状態の時は、プールに入ることはできません。

6月の予定

- 6/3（月）聴力検査（松組）
- 6/4（火）尿検査（全園児）
- 6/5（水）尿検査予備日
- 6/6（木）歯科健診（全園児）
- 6/11（火）耳鼻科健診（全園児）
- 6/18（火）眼科健診（全園児）
- 6/17（月）身体測定（梅・竹・松組）
- 6/20（木）身体測定（ひよこ・桃・桜組）

6月4日は 虫歯予防デー 子どもの虫歯を防ぎましょう！

○歯をきれいにする食べもの



- ・食物繊維の豊富なもの
歯の表面の汚れをこすり取ります
- ・酸味のあるもの
唾液をたくさん出して、汚れを付きにくくします

○虫歯になりにくい食べ方



- ・よくかんで
唾液がたくさん出て、歯を守ります
- ・おやつは時間と量を決めて
だらだら食べるのを防ぎます

△注意が必要な食べもの



- ・糖分が多く、歯に汚れが残しやすいもの

△虫歯になりやすい食べ方

- ・だらだら食べる
- ・流し込んで食べる
- ・寝る前に食べる



食べもの & 食べ方

虫歯を作る要素

虫歯菌



虫歯菌を減らすために

仕上げみがきをしましょう！



歯並びや歯の生え替わりの様子など、口の中の状態もチェックできます

歯の質



専門的な予防法は

歯科に相談しましょう！



歯ブラシのお手入れ 忘れずに！

①流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので要チェック。



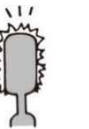
②風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。



③定期的に交換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や1か月以上使っている時は新しいものにしましょう。



お子さんの「自分でやりたい！」を**応援**するために



お子さんが「自分で歯みがきしたい」と言い出したら応援してあげたいですね。ただし、こんな事故には要注意。

- ・寝転んで歯みがきをしていてほかの子とも接触した
- ・イスに座って歯みがきをしていたが、歯ブラシをくわえたまま転落した など

のどにある大切な血管を傷つけたり、歯ブラシが上あごに突き刺さって入院・手術となった重症例もあります。

必ず保護者がそばで見守り、床に座らせるなど安定した場所・姿勢でみがけるように声かけをお願いします。

喉突き防止対策がとられた子ども用歯ブラシもお勧めです。歯みがきは楽しく安全に行いましょう。

