

ほけんだより 6月

令和2年6月1日 あいあい浜寺中央こども園

6月は雨の日が多くなる時期、梅雨入りの季節がやってきます。急に気温が上がって汗をかいたり、夕方は寒くなったりと気温の変化が激しいです。体調も崩しやすくなりますので、衣服で調整したり、汗をかいたら着替えるようにしましょう。

食中毒に気をつけましょう

食べものについての細菌やウイルスが原因で、下痢や吐き気、熱を出したりします。

予防の三原則①菌をつけない・・・一番大切なのは手洗い 調理器具もこまめに洗浄



②菌を増やさない・・・調理したらなるべく早く食べる

食品を保存する時は冷蔵庫へ(室温だと食中毒菌が増えやすいです)

③菌をやっつける・・・75℃で1分以上の加熱



食中毒を防ぐ、お弁当の工夫を！！

*冷ましてから詰めましょう。*水分が多いと細菌が増えやすくなるので注意しましょう。

*火を通さずに食べられるもの(ハム・ちくわなど)も加熱調理を。

*生野菜や果物を入れるときは別の容器にいれましょう。



6月4日は、「虫歯の日」です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」、歯や口の中を見直す1週間です。歯の大切さ、歯磨きの大切さを見直し、毎日習慣化しましょう。歯にくっつくネバネバした歯垢(プラーク)には虫歯菌(ミュースタン菌)がいっぱいです。

ミュースタン菌を倒しましょう！！

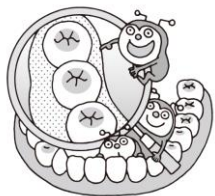
*唾液はむし歯を防いでくれます。

たくさん唾液を出すためにもよく噛むことが大切です。唾液には虫歯菌が出した、歯を溶かす酸を中和させたり、酸で溶かされた歯を再生させる力があります。



*唾液だけでは、流せなかったミュースタン菌が歯垢に...

歯と歯の間、歯と歯茎の境目、歯と歯が重なったところ、奥歯のかみ合わせは、歯垢がでやすいです。丁寧に歯磨きをし除去しましょう。



*歯磨きでもとれなかった歯垢が歯石に... 歯石は石のように硬く、歯ブラシだけでは取れません。歯科医院で除去してもらいましょう。



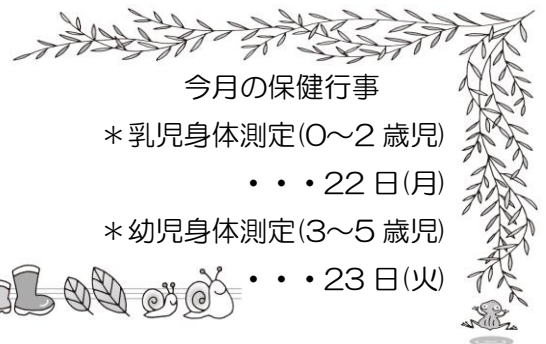
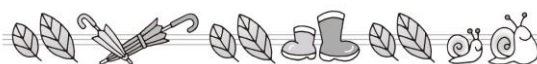
※正しい歯磨きで歯垢のうちに除去しておくことが大切です。

歯が生え始めのころは、濡らしたガーゼなどで拭き取ってあげましょう。

赤ちゃん、歯ブラシを口に入れてみて歯ブラシに慣れさせておくのもよいでしょう。

※例年6月に実施していた歯科健診は、延期します。日程については、決まり次第お知らせします。引き続き、健康状態には留意しましょう。体調が思わしくない場合は、しっかり休養するようにしましょう。体調が改善して24時間以上経過してから、登園するようにしてください。

手洗いうがいをしっかりし、外出する時はマスクをしましょう。熱中症にも気をつけ、水分補給も忘れずに。



今月の保健行事

*乳児身体測定(0～2歳児)

・・・22日(月)

*幼児身体測定(3～5歳児)

・・・23日(火)