



# ほけんだより

2024年 6月  
沼袋西保育園  
看護師 :

新年度も、はや2か月が経ちました。新しい生活リズムには慣れたでしょうか。

夏を思わせる日差しを感じますがこれからは雨の日も増えると思います。お天気によって気温差の大きいこの時期、肌寒そうな日は衣服で調整しましょう。

乳児クラスで感染が多かった手足口病ですが、収まってきました。溶連菌感染症やヘルパンギーナの子もおりました。感染予防の基本の手洗いはしっかり続け、じめじめした季節を乗り切りましょう。

蚊にさされた方も出はじめました。登園前に手足の虫よけスプレーをしましょう。



## 令和6年6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です

一生自分の健康な歯ですごしてもらうためには、小さいころからの予防の習慣が大切です



### 正しい歯磨き習慣

- 乳歯が生え始めたら、ガーゼや綿棒で歯に触れる練習から始めます。慣れてきたら乳児用の歯ブラシを使用し、歯磨きの習慣づけをしましょう。
- 乳歯から永久歯へと生え変わる時期は、歯と歯の間にすき間があり、歯の高さが揃っていないため、歯ブラシが届きにくく、磨き残しが多くなる傾向にあります。仕上げ磨きは、永久歯が生え揃う10～12歳ごろまで続けましょう。
- 寝ている時は唾液が少なくなり虫歯ができやすくなるため、夜ご飯の後はできるだけ仕上げ磨きをしてあげるようにしましょう。



### おやつ選びと時間

- 砂糖(糖分)が多く含まれるケーキやチョコレート、歯にくっつきやすいキャラメル、長時間口に入れるキャンディーやガムは虫歯になるリスクが高いおやつです。
- 常に時間をかけて食べ続けるなら食べは避けて、食事とおやつの時間を決めましょう。
- 食べた後にうがいやお茶を飲むだけでも、むし歯を予防できます。



### かかりつけ歯科医を持つ

○子どもの歯はエナメル質が薄くて柔らかいためむし歯になりやすく、さらに進行が早いという特徴があります。かかりつけの歯科医院で定期検診を受け、専門的なチェックとクリーニング、必要に応じてフッ素塗布、シーラントなどの虫歯予防のための処置を受けましょう。



## 6月の保健行事

5日(水) 身体計測: 幼児クラス  
20日(木) 10:30～

夏前健診 : 乳児クラス  
0歳児健診

6日(木) 身体計測: 乳児クラス  
27日(木) 9:30～

夏前健診 : 幼児クラス  
0歳児健診