



ほけんだより 6月号

令和5年6月1日
ゆめわかば保育園

例年より雨がふる日が多いですね。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しがちです。服装で調節して、バランスのよい食事や睡眠を十分にとり、元気にすごしていきましょう。

歯磨きのポイント

6/4 から 6/10 は「歯と口の健康週間」。乳歯の生えてくる頃が歯磨きスタートのタイミングです。奥歯が生えてくる1歳6か月頃までには歯磨き習慣ができるといいですね。子どもの歯の仕上げ磨きのコツを紹介します。

姿勢はひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせ磨き。動く場合は、床に仰向けの姿勢で、大人の股の間に子どもの頭をはさんで頭を固定します。

- 歯ブラシは鉛筆と同じようにもち、軽い力で優しく動かす
- 歯は1~2本ずつ、歯ブラシをちょこちょこ動かして磨く
- 上の前歯を一番先に(むし歯になりやすいので)

奥歯の溝、歯と歯茎の間、歯の裏は磨き残しが多い部分。意識して磨きましょう。

- 仕上げ磨きは10歳頃までしましょう

【毎日歯磨きイヤイヤの場合は…】

- 子どもに手鏡を持たせてみる。
- 数を数えたり、決まった歌を歌ってみる。子どもに終わりがわかりやすくなりおすすめです。
- 歯磨き以外でお口周りをマッサージ。触られるのに慣れて、歯磨きもスムーズになるかも。



国内ではしかが出ています

関東では4月茨城県1名、5月東京都2名大人の「はしか」が報告されています。

はしかは感染力がとても強く、重症化や死に至ることがある病気です。同じ空間にいるだけで感染することもあると言われていています。はしかの経験がなくワクチンを接種していない、1回しか接種していない人は感染するリスクが高まります。感染を防ぐためにはワクチンを接種することが有効です。

子どもは1歳になったらMRⅠ期

年長の1年間でMRⅡ期が接種のタイミングです。大人も母子手帳などで予防接種歴、罹患歴を確認し、リスクが高い場合はかかりつけ医で抗体を調べたり、予防接種の相談をしましょう。

健診のお知らせ

○内科健診

6月22日(木)11時~

○歯科健診

6月28日(水)10時から

当日はなるべく休まないで受けましょう。気になることがありましたら担任までお伝えください。

5月園内の健康状況について

突発性発疹 3名

溶連菌感染症 1名

