



# ほけんだより

2023年 5月 りすのき保育園 No.2

新年度から1か月が経ち、保育園での生活にも慣れてきたことと思います。一方で、この時期に疲れもピークに達し、体調を崩す事もあります。ゆっくりと身体を休める日を意識してつくる事は、楽しく園生活を過ごす事にもつながります。長いお休みになりますが、気を付けてお過ごしください。

## 今月の予定

身体測定	16日(火)	全クラス
全園児歯科検診	25日(木)	9:30分頃~ 木村先生に診ていただきます。
乳児健康診断	26日(金)	14:00分頃~ 大池先生に診ていただきます。



## 春の健康診断について

5月は乳児、6月は幼児の健康診断を行います。  
 運動器検診は、四肢の骨や関節などの運動器の疾患・異常を診ていただきます。  
 配布した用紙に記入を済ませ、ご提出ください。(5/9頃配布予定。)  
 気になることや、園医にお聞きしたいことがありましたら、お申し出ください。



**気になることがあるときは…!**

お子さんの様子で少しでも気になることがあるときは、ぜひ「具体的に」伝えてください。

**いつもと違うところは?**

- 朝、検温したら〇℃だった
- いつもは〇〇だけど、今日は〇〇だった

など

**おうちでの様子は?**

- 朝から機嫌がわるく、登園をしづっていた
- いつもより強く叱ってしまい、落ち込んでいた

など

**連絡先は?**

- 当日、すぐに対応可能な連絡先

**特に登録している緊急連絡先と**  
 違う場合は必ず伝えてください

感染症の発症はありませんが、風邪症状が続いているなど、体調不良を訴えるお子さんが増えています。ちょうど疲れが出る頃なので、無理せずお過ごしください。お仕事の時間帯や働き方が変わった保護者の方もいらっしゃると思います。よく食べ、よく寝て、できるだけストレスをためないように過ごしたいですね。お困りのことがある時は、どうぞ遠慮なく声をかけてください。



## 5月25日(木)に、全園児歯科検診を行います。

虫歯、歯並び、噛み合わせ、発語について診てくださいます。  
 この日に受ける事ができなかったお子さんは、かかりつけの歯医者さんか、近くの小児歯科で診ていただくようお願いいたします。



## 歯みがきって感染症予防になるの?



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです!

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう

◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと

これも感染予防の大切なマナーです

## 歯を守るための戦い

口の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要! 戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう!

## 歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石!



### 歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



### むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

**細菌 vs だ液**

口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ

だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる!

**歯垢 vs 歯みがき**

だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう!

**歯石 vs 歯医者さん**

取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう!

**だ液はこんなにスゴイ!**

- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切!

**歯みがきのポイント!**

- 歯垢が得意な場所を特に注意してみがこう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使う

**定期的なプロケアを!**

半年に1回は行こう!

歯石になってしまくと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取り除きましょう

今月も元気に過ごせますように☆彡