



ほけんだより

2021年 6月 りすのき保育園 NO.3

梅雨に入り、朝晩は涼しく、日中は蒸し暑くなる日が多くなりました。

園では、こまめに水分補給をし、汗をかいたら着替え、気持ちよく過ごす事が出来るよう心掛けていきたいと思ひます。少しずつ暑さに体が慣れていくことで、熱中症を予防していきまひす。

今月の予定

身体測定	16日(木)	全クラス
0歳児・幼児(どんぐり)健康診断	18日(水)	14:00~15:00 大池先生に診ていただきます。
からだの話	21日(金)	「水遊びのお約束」

今年度もコロナの予防対策をして、「水遊び」や「プール」を楽しみたいと思ひます。

一回に行う人数を少なくし、着替えなど密にならないように、怪我や事故に気を付けて行いたいと思ひます。

そこで、プールが始まる前に、下記の事に該当される方は、医師にご確認をお願いいたします。

幼児のプールは、塩素を使用しています。(南多摩保健所での指導の下、適量を使用しています)

治療中の疾患に影響があつてはいけなひので、あらかじめ医師にご相談ください。

また、目や耳に水が入ることもありますので、同じく治療中の方は、医師にご相談ください。



結膜炎・中耳炎・鼻炎・咽頭炎・とびひ・アトピー性皮膚炎 等

今まで通り、東京都光化学スモッグ情報が発令された時(学校情報・注意報・警報)、熱中症予防として WBGT 値が高い時は、園児と職員の安全を考え、プール遊びは控えます。

また、体調が悪い時は園の判断で控える事もありますのでご了承ください。

蚊の季節になりました

園では、散歩や戸外で活動する時は、安心な成分の《虫よけスプレー》を必要に応じてつけています。

園舎内でも、蚊対策もしていますが、防ぎきれず刺されてしまうこともあります。刺されてしまった時は、すぐに石鹸で洗って、ムヒやレスタミンをつけています。

ご家庭によっては、虫よけスプレーや薬の使用を控えてほしいという事もあると思ひますので、遠慮なくお申し出ください。

また、蚊に刺されると、ひどく腫れてしまうお子さんは、露出の少ない服装に替えて外に出るようにしていますのでご用意をお願いいたします。それでも刺されてしまう事もあります。ご家庭でも薬を塗るなど、様子を見てください。

歯科検診のご協力ありがとうございました。

りすのき保育園では、虫歯はだいぶ減ってきましたが、油断するとあっという間に虫歯になりますので、悪い習慣がつかないように気を付けまひしょう。

虫歯になりやすい習慣



だらだら食べる



甘い飲み物ばかり飲む



食べ物をよくかんでいない



歯みがきをせずに寝る

歯の表面のエナメル質は、体の中で一番固いと言われていますが、酸には弱く溶けてしまひます。食後は口の中は酸が多くなり、歯の表面を溶かしてしまひます。しかし、唾液が出る事で、酸の増加を防ぎ、歯の修復もします。

だらだら食べる事で、酸がどんどん増え、歯に大きな穴虫歯ができる事が多いので、おやつとの与え方は特に注意が必要です。

時間や量を決める事をお勧めします。

虫歯菌の有名なところでミュータンス菌は、糖を栄養として増えていきます。それが歯垢となります。歯垢は酸をどんどん作り、歯を溶かしてしまひます。糖は、砂糖のような甘いものだけではなく、

ご飯や、ポテトチップのような炭水化物も糖に変わるので油断はできません。今話題になっているのは、飲み物による歯の表面が溶けてしまひ酸蝕症です。哺乳瓶でジュースやイオン水を飲みながら寝てしまひ

事や寝る前に糖の含まれた物を飲む事で起こることが多いです。

水分補給はお茶や水がよいです。

よく噛んで食べる事は、唾液の分泌がよくなり、消化を助けるとともに、口の中をきれいにします。

また、唾液は、酸を増やそうとしている口の中をブロックし、歯が酸で溶けるのを防いでくれます。そして、唾液の中のカルシウムが酸で溶けた歯の表面を修復してくれます。

よく噛んで食べる習慣をつけまひしょう。

寝ている時は唾液の分泌も少なくなり、虫歯になりやすいので、寝る前の歯磨きはとても大切です。自分で磨けるようになって、大人の仕上げ磨きはもう少し続けてください。

また、歯がまだ生えていない小さなお子さんは、歯磨きを始める準備として、口や顔の周りを触られる事に慣れまひしょう。楽しいわらべ歌がありますので、担任にお聞きください。

歯が生えてきたら、機嫌のよい時を狙って、膝の上に寝かせて歯ブラシで磨いてみまひしょう。真剣に磨いていると、笑顔を忘れてしまひう事があります。短い時間で、楽しい雰囲気磨くようにしまひしょう。

今月も元気に過ごせますように。