



ほけんだより

2025 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ました。一方、この時期に疲れもピークに達し、体調を崩すこともあります。身体を休める日を意識してつくれると良いですね。

今月の予定

からだの話	8 日 (木)	幼児クラス (歯の話)
全園児歯科検診	15 日 (木)	9:30 頃～
身体測定	21 日 (水)	全クラス
乳児健康診断	27 日 (火)	14:00 頃～



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 月初旬～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、遠慮なくお申し出ください。



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

おうちでの様子は?

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

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



春から夏にかけて流行! 子どもの感染症



お子さんと一緒に外出しやすい季節になりました。ただ、この時期に流行する感染症もありますので、ご注意ください。

(症状) 39～40度の高熱が5日ほど続き、のどの痛みや結膜炎が見られる

多くは自然に治りますが、症状が強い場合は受診しましょう。なお、過去に「プール熱」とも呼ばれていましたが、プールに入らなくても感染します。

(症状) 急性の胃腸炎で、水のような下痢、嘔吐、発熱が見られる

安静と水分補給により1週間ほどで治りますが、症状が強い、脱水がある場合はすぐに受診してください。



ロタウイルス感染症

いずれもウイルスがついた手で口元を触る、食事をするなどが主な感染の原因であるため、こまめな手洗いをお願いします。

5月15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

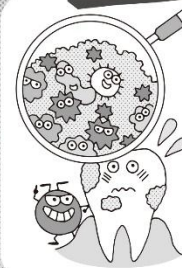


口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ



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!

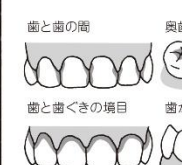
だ液はこんなにスゴイ!



- ・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

だ液はかめばかめ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!



- ・歯垢ができやすい場所を特に注意してみよう
- ・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! 歯石になってしまつと、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ってもらいましょう

今月も元気に過ごせますように☆彡