

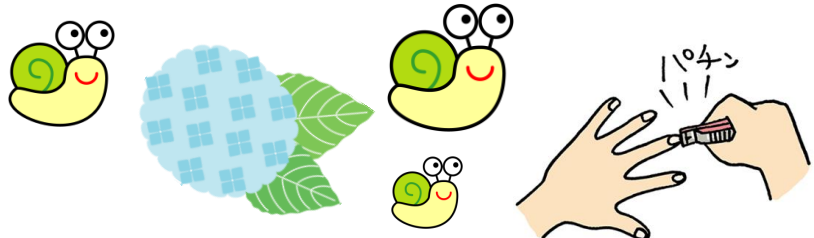


# ほけんだより

2024年6月  
ふじみ保育園  
保健室

色とりどりの紫陽花が目を楽しませてくれると同時に、ジメジメした梅雨の季節になります。お天気によっては真夏のような暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。体調も崩しやすくなるので注意が必要です。

プール開きもうすぐです。健康管理には気をつけていきましょう。



## 6月の保健予定

園医健診 28日(金) たんぽぽ・くすのき

尿検査 4日(火) <<予備日 7日(金)>>

歯科検診 6日(木) 0~5歳の全クラス<予備日 14日(金) 11時~>

歯科指導 11日(火) 4歳児・5歳児\* (歯ブラシを使用します当日忘れずにお持ちください)

5月の感染症は新型コロナウイルス1名、インフルエンザB1名、突発性発疹1名・はやり目1名・プール熱1名の感染の報告がありました。また、咳・鼻水・発熱・下痢・嘔吐のお子さんが園全体で多くいました。寒暖差があり疲れも出やすくなります。しっかり睡眠をとり、3食しっかり食べて、ウイルス・細菌に負けない身体づくりをしていきましょう。

しいのみさんは29日(水)咳エチケット・手洗い指導をおこないました。真剣にお話を聞いて、上手に手洗い出来ていました。お家でも「どのように手を洗うの?」と聞いてみてください。

★感染予防の基本は手洗い!!ご家庭でも手洗いをしっかりと行っていきましょう!

## 尿検査



**6月4日(火)9:15までに提出**  
**当日の朝の尿を取ってください**



6月4日(火)に尿が取れなかった場合は、6月7日(金)が再提出日です。容器等はそのまま使用できますので、捨てずに使用してください。オムツをしているお子さんの採尿の仕方は、コドモンの「尿検査説明書」をご覧ください。

## ★保護者の方にお願

風邪薬や下剤・点眼薬など病院で処方され、内服や点眼開始したときは、お手数ですが連絡帳にお薬の名前を記載してください。(薬によって副作用で眠くなったり、便がゆるくなる場合もあるため)また、下剤を内服させているご家庭は下剤を内服した時間を記入してください。下剤の記入がないと胃腸炎などにより便がゆるく出ているのか判断できないためです。よろしくお願いします。

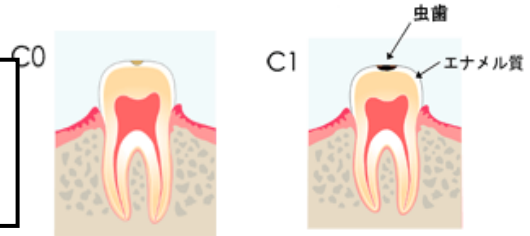
## 歯科健診のお知らせ

**6月6日(木)の9時30分～歯科検診**  
健診日に、お休みする予定のあるお子さんは  
担任か保健室まで、お知らせください。

健診結果は後日お渡しします。虫歯(C・Co)  
の記入のあったお子さんは受診しましょう。

- C : むし歯の記号
- Co : むし歯になりそうです。注意していきましょう。
- Ag : むし歯の進行を止めるお薬が塗ってあります。
- O : 治療スミの歯

歯科健診後には結果をお渡し  
します。「C」「Co」のあった  
お子さんは、かかりつけの歯  
科の先生と相談しましょう。



## むし歯予防には

### むし歯の5条件

- ☆むし歯になりやすい質の歯
- ☆唾液の量と質
- ☆歯垢(プラーク)をつくりやすい糖分の摂取
- ☆むし歯菌(ミュータンス菌とラクトバラス菌)
- ☆時間の経過



むし歯は、歯の表面についた歯垢(プラーク)にむし歯菌(ミュータンス菌とラクトバラス菌)がすみつき、糖分を栄養にして酸を出します。この酸が歯の表面の硬いエナメル質を溶かして、その部分から、むし歯がはじまります。

### むし歯予防の3つの要素

#### ☆歯をきれいにする食べもの

- 食物せんいの豊富なもの → 歯の表面の汚れをこすり取る。
- 酸味のあるもの → 唾液をたくさん出して、汚れを付きにくくする。

#### ☆虫歯になりにくい食べ方

- よく噛む → だ液がたくさん出て、歯を守るパン三世。
- おやつは、時間と量を決めて → だらだら食べを防ぎます。



#### ☆仕上げみがきを

歯ならび歯の生え方、生え替わりの様子、口の中の状態もチェックできます。

**専門的な予防法は、歯科医に相談しましょう!**