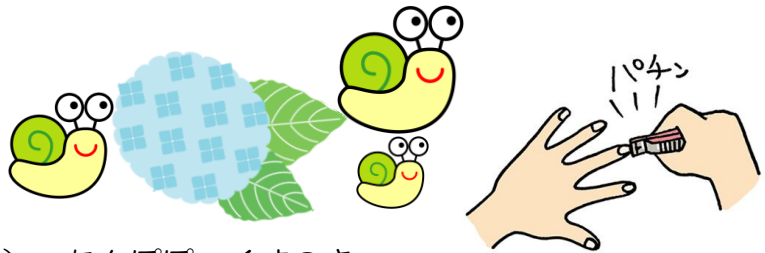




# ほけんだより

2022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 24日(金) たんぽぽ・くすのき  
 尿検査 2日(木) <<予備日 7日(火)>>  
 歯科検診 9日(木) 0~5歳まで全クラス<予備日15日(水)11時~>  
 歯科指導 10日(金) 3歳児 ・ 13日(月) 4歳児 ・ 22日(水) 5歳児  
 (新型コロナウイルス感染症の拡大防止・飛沫感染予防の為に各クラス単位で講話のみの指導になります。歯ブラシは使用しません。)  
 視力検査 3日(金) しいのみ 9時30分~ 食堂

5月の感染症は1歳児クラスからアデノウイルスの報告が4名ありました。また園全体では下痢や嘔吐、咳や熱などの子が多くいました。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。

くすのき・まつぼっくり・しいのみさんは咳エチケット・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2日(木)9:15までに提出**  
**当日の朝の尿を取ってください**



6月2日(木)に尿が取れなかった場合は、6月7日(火)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。

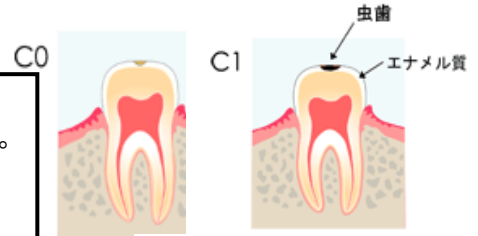
## 歯科健診のお知らせ

**6月9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!**