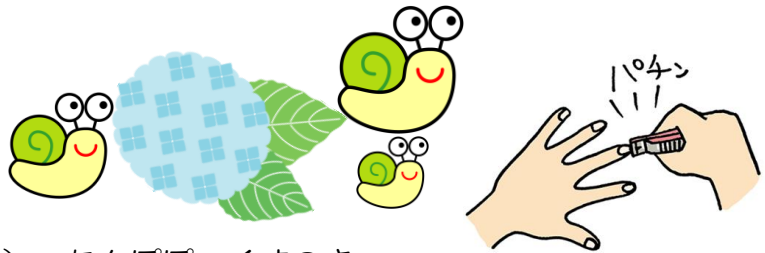




ほけんだより

2023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 23日(金) たんぽぽ・くすのき
尿検査 6日(火) <<予備日 9日(金)>>
歯科検診 1日(木) 0~5歳の全クラス<予備日13日(火) 11時~>
歯科指導 5日(月) 4歳児・5歳児 ・2日(金) 3歳児
(講話のみの指導になります。歯ブラシは使用しません。)

5月の感染症は手足口病の報告が14名、溶連菌感染症が6名、ヘルパンギーナが16名、アデノウイルスが2名、新型コロナウイルス1名報告がありました。色々な感染症がとも多かったです。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・しいのみ・まつぼっくり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6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6日(火)に尿が取れなかった場合は、6月9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。

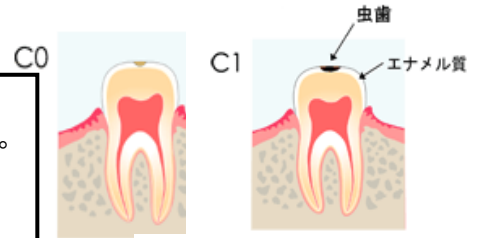
歯科健診のお知らせ

6月1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！

