

社会福祉法人 作陽保育園  
令和5年5月25日発行

もうすぐ梅雨の季節になります。湿度・温度ともに高くなり、天気が変わりやすい時期は、体調を崩しやすくなる時期でもあります。水分を十分に取り、体温調節に気をつけ、毎日の子どもの様子の変化に気を配っていきましょう。

## 6月4日～ 歯と口の健康週間！

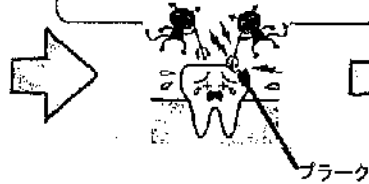
歯と口の健康週間とは、歯と口の大切さを呼びかける習慣です。  
歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩です。

### 虫歯はこうしてできる！

#### ① 糖分をもとに プラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたプラーク(菌垢)をつくります。プラーク1mgには、なんと虫歯菌が10億個以上も！

#### ② 虫歯菌が酸を出す プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。

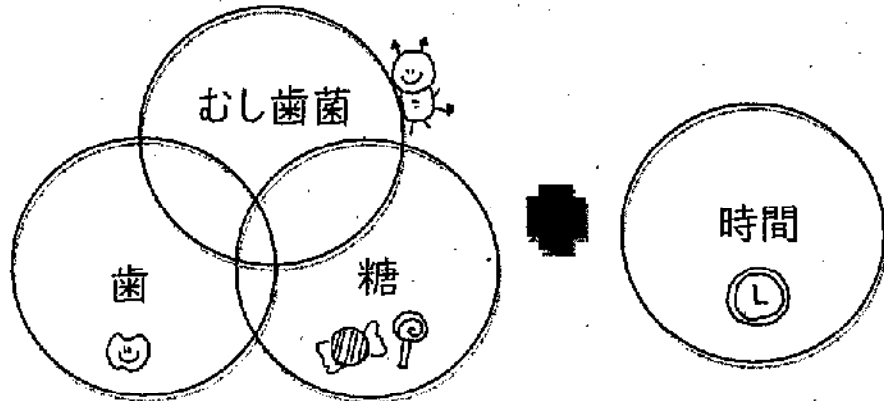


#### ③ 酸が歯を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯みがきをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進行のを防げます。

### 〈カイスの輪〉

むし歯の原因は3つの因子があり、すべての条件が満たされると虫歯になると言われています。この3つの条件のことを「カイスの輪」と言います。



#### チェック！

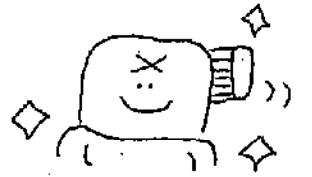
むし歯は、むし歯菌(ミュースタンス菌)・歯・糖の3つが重なったときにできます。

この3つが重なる時間が長いほど、むし歯になりやすくなります。



### ～ 正しく磨くための4つのポイント！ ～

- ブラシやグリップの形がシンプルで小さめの歯ブラシを使う。
- 磨く面に直角にブラシを当てる。
- 1本1本磨くつもりで磨く。
- ブラシは、柔らかい力で、できるだけ細かく動かす。



### 夏に多い感染症

例年6月から8月にかけてそれぞれの流行がピークを迎えます。特徴や注意点を確認し、事前の感染対策に備えましょう。

#### ☆ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。主要症状が消失し、全身状態の良いものは登園可能です。



#### ☆プール熱(咽頭結膜熱)

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。主要症状が消退した後2日を経過するまでが登園停止期間です。登園するには治療証明書が必要です。

#### ☆流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。医師が感染のおそれがないと認めるまでが登園停止期間です。登園するには治療証明書が必要です。



### 食中毒にご注意を!!

梅雨に入ると温度と湿度が高くなり、食中毒が多く発生する時期になります。新鮮なものを購入し、冷蔵庫内は詰め過ぎないようにしましょう。

手洗いも重要ですが食材は十分加熱したり、まな板や包丁などの器具は熱湯消毒を心がけましょう。保育園児が死亡したり入院する事例も報告されています。食中毒が疑われる場合はすぐに受診してください。



6月6日(火)に 検尿検査があります。

6月1日(木)に検査説明用紙・検査容器をお配りします。検査のやり方をよく読んでください。検査容器を入れる袋の確認をしていただき、提出日と年齢を記入して提出してください。

未提出の場合は夏の水あそびができません。各自で病院を受診していただき検査結果を提出していただくこととなりますので必ず提出してください。わからないことがあれば、いつでも声をかけてください。

