



令和元年・6, 4
富岡保育園

6月に入り、梅雨入り宣言もう直のようです。5月は、例年になく暑く、雨の量も少なかったです。毎年、梅雨後半になると大雨による自然災害も各地で起きています。災害は困りますが、野菜などに適度な雨はほしいなあなんて思っています。ジメジメしたこの季節、食中毒も心配されます。集団生活は一人かかるとあっという間に広がります。みんなで気をつけましょう。熊日新聞には、「手足口病」が流行し始めているとありました。手足や口の中に水泡や赤い発疹が出るのが特徴です。膝やおしりにも出る場合もあります。今のところ園にはいません。症状は、3～5日で治りますが、その後2～4週間は便からウイルスが出るので注意が必要です。

5月30日(木) 歯科検診がありました。

個々の検診結果は、各ご家庭にお知らせしております。

要観察歯とは、今は虫歯ではないがこのまま放っていると虫歯になりやすいということです。歯科を受診して指導を受けると予防できます。

各クラスの健診結果です。

組	受診者	虫歯なし (昨年)	未処置歯(総 数)	処置歯数	要観察・要注 意歯(総数)
ひよこ	1	1人			
りす	4	4人			
うさぎ	12	11人(12)	1本		2本
年少	15	8人(14)	20本	1本	7本
年中	18	12人(15)	16本		4本
年長	19	6人(11)	41本	14本	7本

今年の検診結果を見てみますと、年少さんの虫歯保有者が急に増えています。昨年までは、虫歯有りが1人だったのに7人になっています。また、うさぎ組さんも昨年ゼロだったのが一人出ています。右に虫歯予防に関する情報を載せていますので参考にしてください。これ以上虫歯有りの子どもが増えませんようにみんなで気をつけましょう。「乳歯だから大丈夫」ではありません。虫歯があると永久歯にも影響を与えるそうです。早めの治療をお勧めします。うさぎ組は検診当日3人お休みしていましたので、後日受診します。



★むし歯を予防するための食習慣を★

むし歯予防の基本は「糖質の摂取回数を少なくすること」です。

間食として摂取する砂糖は要注意。お菓子を頻繁に食べたり、砂糖を含む清涼飲料水を頻繁に飲んだりするような生活は控えましょう。バランスの良い食事をとり、規則正しい食習慣を心がけましょう。

歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
- 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
- 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。

虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！

※毎月1日は、歯ブラシ交換日になります。忘れないようにお願いします。
(うさぎ組以上)



感染性胃腸炎に注意！！

4月末頃から、嘔吐下痢症状でお休みする子どもがいました。6月になりようやく終息したようです。個人差はありますが、ひどい子は、食欲もなく点滴をしていました。また、家庭内で感染し兄弟や保護者の方もかかったりしていました。嘔吐下痢は、吐物や便の処理に注意が必要です。本人は元気になっても便の中に菌が残っている場合がありますのでどうかご注意ください。

また、食中毒も6月から7月にかけて多く発生します。細菌の活動しやすい温度と湿度が揃っている為です。食中毒の発生は、外食からの発生が一番多いそうですが、なんとその次に多いのが家庭内からの発生だそうです。家庭では、新鮮なものを購入し、冷蔵庫につめすぎないようにしましょう。まな板や包丁は熱湯消毒をし、食べ物は十分加熱します。そして、一番の予防は何と言っても丁寧な手洗いです。食事前、食後、排泄後の手洗いを励行して食中毒の予防に努めましょう。

食中毒予防の3原則

- ・ 菌を寄せ付けない
- ・ 菌を増やさない
- ・ 菌を殺す



歯を丈夫にする食べ物

・ 牛乳・ヨーグルト・ししゃも
チーズ・納豆・小松菜・とうふ

歯の主な成分はカルシウムで牛乳・乳製品や小魚、青菜、大豆・大豆製品など多く含まれます。丈夫な歯にするため、毎日の食事で積極的にとりましょう。

また、噛む力をつけることも大切です。一口ずつよく噛んで食べるように声をかけましょう

内科健康診断

5月16日(木) 慈恵病院の小菅先生に診て頂きました。
特に、異常はありませんでした。(当日お休みしてまだ受けていない人は、後日受診します。)