



6月のほけんだより

令和2年・6・8
富岡保育園

6月に入り、九州南部も梅雨入りしました。苓北も、もうすぐのようです。5月は、過ごしやすく6月に入り急に蒸し暑くなり体が熱さに慣れていないので熱中症になりやすいそうです。またコロナ対策でマスクを着用しているため熱中症予防に気をつけましょう。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。

5月の中旬頃から、嘔吐下痢症状でお休みする子どもがいました。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が、今は、全員回復しています。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1か月は排出されるので手洗い等感染予防に努めてください。

5月26日(火) 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
ひよこ	2/4	2人		
りす	11/11	11人		
うさぎ	3/4	3人(0)		
年少	13/15	12人(11)	4本	4本
年中	16/16	7人(8)	18本	5本
年長	16/17	10人(12)	9本	4本



今年の検診結果を見てみますと、虫歯がある子は、何本も虫歯を保有している傾向にあるようです。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か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。検診当日うさぎが1人、年少2人、年長1人が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。



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)



熱中症予防の行動

1、暑さを避けましょう

部屋の温度調整(エアコンなど)
感染症予防のため換気を確保
無理をしない
涼しい服装
急に暑くなった日などは特に注意



2、適宜マスクを外しましょう

人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合はマスクを外す
マスクを着用時は、負荷のかかる作業、運動を避けて適宜マスクをはずし休憩を

3、こまめに水分補給しよう

のどが渇く前に水分補給(こまめに)
1日あたり1、2リットル目安に
大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4、日頃から健康管理をしましょう

体調が悪いと感じた時は無理せず自宅で静養

5、暑さに備えた体作りをしましょう

水分補給は忘れずに無理のない範囲で
「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



環境省 厚生労働省より令和2年5月

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



内科健康診断があります

6月 9日(火) 慈恵病院の小菅先生に
診て頂きます。お休みしないようにしてください

