

6月ほけんだより

松山市 保育・幼稚園課
令和5年度 第3号

あじさいの鮮やかな色が目を引く季節となりました。天気や気温の変わりやすいこの時期は、急に暑くなる日や肌寒い日があり、体調を崩しやすくなります。バランスの良い食事を心がけ、睡眠をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

歯と口の健康週間 6月4日～10日

歯のこと、食べること、チェックしてみませんか？

乳歯は永久歯よりエナメル質が薄く、虫歯になりやすいため、小さいころから歯を守る習慣がとても大切です。

虫歯はこうしてできる！

1. 口の中の糖分をもとに虫歯菌が繁殖し、プラーク（歯垢）ができる。

2. 虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出す。

3. 虫歯菌の出す酸が歯の表面を溶かし、穴があく。⇒虫歯

虫歯を防ぐポイント

はみがき

- ・まずは、はみがきを「楽しみ」「慣れる」ことを目標にしてみましょう。
 - ・大人の「仕上げ磨き」で磨き残しを防ぎましょう。
- ☆歯みがきが難しい月齢のお子さんは、食後に水またはお茶を飲ませるといいですね。



食べ方

- ・おやつ時間を決めましょう。（だらだら食べずに時間を区切りましょう）
- ・口に入れたら、よくかんで飲みこむ習慣をつけましょう。（かみごたえのある食材やメニューは、かむ力を育て、唾液の分泌を促します）



注意

歯みがき中の事故

毎日の習慣にしたい歯みがきですが、歯ブラシで口の中やのどにけがをしてしまうような事故につながることもあります。落ち着いた雰囲気でお子さんの歯みがきをサポートしてあげましょう。

① 歩かない

歯みがき中の事故で最も多いのが、歩いたり走ったりして転ぶケースです。歯みがきをする場所を決め、歯みがき中は座るようにすると安心です。

② 遊ばない

歯みがき中に他のことをするのは危険です。「寝転んで」「おもちゃをもって」等、歯ブラシを手にしていても実際は遊びになっていることも少なくありません。

③ 手を離さない

「歯ブラシから手を離す」＝「歯みがき以外のことをしている」サインです。歯みがき中は、歯ブラシをしっかり持つことを伝えましょう。



新型コロナウイルス感染症による登園の目安（令和5年5月8日～）

	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症	→					登園可	
					症状軽快	→	登園可

新型コロナウイルスにかかったら、登園再開には

- ・発症から5日たっている
- ・症状が軽快した後1日たっている

この両方を満たすことが必要です。

★日数は翌日より数えます。