

大野保育園保健だより 6月号

令和7年6月2日

文責:町田 幸代

梅雨に入り、アジサイの鮮やかな色が目を引く季節になりました。温度も湿度も高くなってこの時期、汗疹(あせも)等もできやすくなってきます。こまめに汗を拭いたり、濡れた服は着替えるようにしましょう。また、カビ等で気管支等に影響がでる子もいます。室内も換気を行い、カビの対策も行っていきましょう。

5月の感染者情報

- ヘルパンギーナ…1人
- 胃腸炎…2人
- 腹痛…1人
- 中耳炎…1人
- 風邪(咳・鼻水・咽頭痛のみ含む)…12人
- 発熱…21人
- 下痢…4人
- 嘔吐…2人

📅 今月の予定 📅

6月3日 歯科健診 10:00~

※まつばら歯科の先生が来られます。当日登園が出来ない方は、後日健診用紙を持参して、まつばら歯科まで受診が必要になります。園で受ける事が出来なかった方は、各クラスの担任までお知らせください。



6月4日~10日 歯と口の健康習慣です！

虫歯予防の大切さを伝える日として、日本歯科医師会が制定した日です。毎日歯磨きをしているかと思いますが、是非、効果的な歯磨きをして、虫歯0本を目指す、又は継続しましょう！

フッ素を含む歯みがき粉の使用方法			
年齢	タイプ	使用量	含まれるフッ素濃度
歯の生え始め~2歳	ジェル状 泡状	子ども用歯ブラシの1/3 1日1回(仕上げみがきで使用) うがいなし	500ppm(ジェル状) 1000ppm(泡状) ※500ppm未満のものは効果が期待できない。
3~5歳	ペースト状	子ども用歯ブラシの2/3 1日2回程度(うがいしすぎない) 歯をみがいた後、30分は飲食を控える	1000ppm

使用する場合は、種類や成分をよく見て、使いすぎに注意しましょう。



歯ブラシと歯みがき粉

- ・年齢に合ったものを使う
- ・歯みがき粉は必ずしも必要ありません

歯みがき粉の種類

一般的なのはペーストタイプですが、ぶくぶくうがいや吐き出しができない1~3歳の子どもは、ジェル状・泡状・液状などがよいでしょう。

歯みがき粉の成分

フッ素(フッ化物・フッ化ナトリウムなど)を含む歯みがき粉は、虫歯を予防する効果が期待できますが、フッ素のとりすぎを防ぐため、使用量を守りましょう。研磨成分(炭酸カルシウムや無水ケイ酸など)は、やわらかい乳歯には強すぎるので避けたほうがよいでしょう。

気管支ぜんそく

ダニ・カビを防いで 気管を守ろう

気管支ぜんそくの原因(アレルギー)として最も多いのは、ダニなどによるちり(ハウスダスト)です。気管支ぜんそくの発作を防ぐためには、身の回りのダニを減らすことが大切です。

湿度の高い時期に要注意

梅雨時など、湿度の高い時期はカビやダニが増えやすく、気管支ぜんそくの発作が起こりやすい時期です。換気をしたり掃除機をかけたりして室内のハウスダストを減らす、除湿器を使うなどで、アレルギーを減らしましょう。

エアコンや 空気清浄機も注意

エアコンや空気清浄機の内部はカビやほこりがたまりやすいもの。フィルターなどをこまめに掃除して、清潔に保ちましょう。

