



6月ほけんだより

令和7年6月1日発行
中原保育園

こども未来局
保育・子育て推進部

梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。熱中症の危険も高まりますので、水分補給と体調管理に気をつけましょう。

6月4日虫歯予防デー



どうして虫歯になるの？

歯の質・糖質・菌・食べる時間の条件が重なった時に、虫歯になります。歯の質は遺伝的な要素もあり、変えることはできませんが、それ以外の要因は、正しい習慣を身につけることで防ぐことができます。

【こどもの歯について】

- 乳歯は6か月位から生え始める
- 3歳ころには20本の歯が生えそろう
- 永久歯は、下の前歯や6歳臼歯が、6歳ころから生え始める



【歯や口の機能】

- 食べる（咀嚼）：歯の形はそれぞれの働きに応じた形
- 話す（発音）：歯と舌で構音（さしすせそ、らりるれろ）
- 顔の形を作る：表情をつくる
- くちを開けていることが多い子はくちの周りの筋力が弱い

【よく噛むことの重要性】

- 食べ物が栄養分として、消化吸収されやすくなる
- 満腹感を得ることができる

- 唾液がたくさん出て、くちの中がきれいになる

【虫歯予防のポイント】

- ① 歯みがきの習慣をつける ②栄養バランスのよい食事を食べる
- ③規則正しい生活習慣 ④定期的に歯科健診

<5月に中原保育園で発生した感染症>

長いこと流行が続いていたアデノウイルスによる感染症の流行性角結膜炎（はやり目）がようやく終息しました。家族の感染では送迎時の玄関対応にご協力をいただき、ありがとうございました。

少し前に水ぼうそうの発生がありました。近隣でも流行があるようです。ご家庭でもお子さんの体に発疹がないか、お風呂の時などに確認をお願いします。

【水ぼうそう（水痘）】

登園停止期間：全発疹が痂皮化（かさぶた）するまで

空気感染のため同じ空間にいた場合に、免疫のないお子さんはほぼ100%感染するといわれています。感染すると、2週間程度の潜伏期間後なので、忘れたところに顔や頭からぽつぽつと発疹が出初めます。

赤みのある発疹が水をもった発疹に移行し、頭やお尻などに好発します。最後はかさぶたになって治癒します。

予防にはワクチンが有効です！

- ・1歳の誕生日が来たら水ぼうそうの予防接種を、体調の良いときに受けましょう。
- ・2回目の接種を忘れがちです。半年程度あけて、2歳までに追加接種をしましょう。