



6月けんこうだより

令和7年6月1日発行
菅保育園

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

【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

【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

【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
- 口をボカンと開けているのは口の筋肉が弱いため



虫よけ対策をしましょう！

虫刺され予防のために、外出時は肌の露出の少ない服（薄手の長ズボンや薄手の長袖）を着るのも効果があります。熱中症にも注意しながら、外出や活動内容により上手に服を選びましょう。保育園では虫よけスプレー（市販）を使用して虫刺されの予防をしています。

《歯科検診》

6月26日（木）9時30分より 全園児です
*0歳児、1歳児、2歳児クラスはバスタオルを1枚準備してください。（前日までに担任へ）
*当日お休み予定で、歯科健診のみ参加を希望される方は、前日までに担任へお知らせください。

大出先生の健康コラム

《百日咳 最近増加しています》

百日咳は経過が長く咳が治まるまで3か月位（約100日）かかることからこの名前がつけられました。症状は以下の3つの時期に分けられます。

1. カタル期（約2週間持続）：感染してから7～10日間程度の潜伏期を経て、咳、鼻水、クシャミ、微熱などの普通のかぜ症状で始まり、次第に咳の回数が増えて程度も激しくなります。
2. 痙咳期（約2～3週間持続）：次第に特徴ある発作性けいれん性の咳（痙咳）となります。短い咳が連続し続いて吸気時にヒューという笛のような音がでます。一方、乳児では咳がなく無呼吸（息を止める）からチアノーゼ、けいれんをおこすこともあります。
3. 回復期（2、3週～）：激しい発作は次第に減少し、2～3週間で消失しますがその後も時折に発作性の咳が出ます。

致命率は全年齢児で0.2%、6カ月未満児で0.6%とされています。

成人の百日咳では典型的な発作性の咳ではありませんが、咳の経過は長くやがて回復します。

しかし、ワクチン未接種の新生児・乳児に対する感染源として注意が必要です。