

# 保健だより

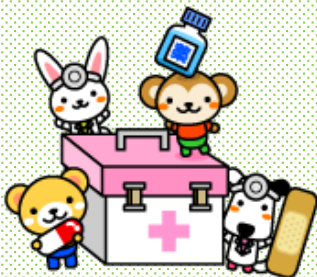
令和3年5月25日(火)  
若松保育園

雨の日が増え、子ども達は外で思い切り身体を動かしたくてウズウズしています。天気や気温の変化が激しいこの時期には、熱中症の危険も高まります。保育園でも、水分補給と体調管理に十分気を付けていこうと思います。

## 5月の感染症状況

●なし

今月は、感染症の確認はありませんでしたが、気温の寒暖差が激しく、咳・鼻水といった症状の子が多く見られました。風邪のウイルスは、感染者の唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻・口から体内に入ったりする事で感染します。



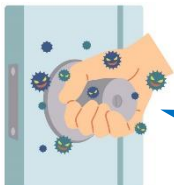
## ウイルス、どうやってうつるの？

### ①ウイルスを含むしぶきを吸い込む

咳やくしゃみのしぶきは、2m程飛ぶので、近くの人が吸い込むと感染します。

### ②ウイルスがついた手で目や鼻・口を触る

ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。但し、手についただけでは感染しません。ウイルスがついた手で、目や鼻・口を触るとウイルスが体内に侵入し感染します。



ウイルスが手についても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗う時は、石けんをしっかり泡立てて、指の間・指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。

## 6月の予定

- 6月9日(水) / **歯科健診**<全園児対象>  
※欠席の場合、後日病院受診をお願いします。  
受診後は、結果を保育園までお知らせください。
- 6月10日(木) / **尿検査回収**
- 6月17日(木) / **内科健診・身体測定**<全園児対象>  
※欠席の場合、後日病院受診をお願いします。  
受診後は、結果を保育園までお知らせください。

## 雨の日の身支度、ここをチェック

雨の日は、視界が悪くて交通事故の危険があります。子どもが動きやすく、扱いやすい雨具を選んでください。又、いつもより時間に余裕を持つと安心です。

### 傘

- ◆先端が尖っていないもの。
- ◆体に合った大きさのもの。  
就学前で45cm程が適当なので、1~3歳頃はもう一回り小さい方が扱い易いでしょう。
- ◆持ち手は、持ち易さを重視。大き過ぎる、細過ぎるものは避けましょう。

### レインコート

手が自由に動かせる様、袖が長すぎないものを。

### 長靴

大きすぎると脱げやすく、重いと動きにくいので、軽くてぴったりのものが良いでしょう。



雨具は目立つ色で、軽く、動き易いものがおすすめです。



## 6月4日～10日 歯と口の健康習慣！

ものを食べるのに欠かせない『歯』。乳歯が生えそろう2～3歳頃まで、子ども達は、あごや唇・舌などを使って食べる練習を続けています。この時期は、**食べる力に合わせた食事を摂る事が大切**です。発達に合わない食べ物を食べていると、成長してから「噛まない」「丸飲み」などの問題が出ることも。焦らず、お子さんに合った食べ物を工夫しましょう。

乳歯が虫歯で抜けてしまうと、**食べることに支障が出る為、体の成長にも影響します**。小さい頃から歯磨きの習慣をつけて、歯を守りましょう。又、歯医者さんは歯を守る強い味方！歯がきちんと磨けているか・虫歯がないかなど、歯のトラブルを予防する為に、お子さんと一緒に**家族で定期的に歯科健診**を受けるのもおすすめです。

### 噛む・食べる力を育てる5つのポイント

#### ①顔をたくさん動かす

熱いものをフーフー吹いて冷ます、ストローで水を飲む、アッカンペー(舌を出す)などの動作は、口の回りの筋肉を鍛えます。



#### ②『手づかみ食べ』をさせる

1歳頃は、手で食べ物を持って、前歯でかじる『手づかみ食べ』をしっかりとさせてあげましょう。手と口を協調させる、“ひと口大”の感覚が身に付いて、詰め込み食べを防ぐなどの効果があります。又、手づかみ食べを十分に経験すると、スプーンやフォークを上手に使えるようになります。



#### ③いろいろなものを食べさせる

最初は食べなくても、時間を置いて再チャレンジすると食べるようになることもあります。いろいろな食べ物を経験させてあげましょう。



#### ④吐き出しを叱らない

よく噛んで細かくなったのに、塊で吐き出してしまふことがあります。これは、まだ、食べ物を唾液と混ぜて飲み込みやすくするのが上手いれない為。無理に飲み込ませると『丸飲み』につながる恐れがあるので、肉など塊になりやすい食材は小さめに切るなど工夫して、根気よく見守りましょう。



#### ⑤歯ごたえのあるものを食べる

キノコ類、根菜類などの歯ごたえのあるもの、コンニャクなどの弾力があるものは噛む力を育てます。又、唾液の分泌を促し、口の中をキレイにする効果も。



歯磨きで虫歯を防ぐ！

歯磨きを好きになる3つのポイント



好きな歯ブラシを使わせる

子どもが選んだ歯ブラシの方が、楽しく自分で進んで歯磨きが出来ます。仕上げ磨き用には、本人が選ぶものとは別に、サイズや年齢に合ったものを選びましょう。



優しく見守る

歯磨きタイムは、食後の忙しい時間帯なので、つい「早く！」「ちゃんと磨いて！」などと言いがち。でも、子どもは楽しい方が取り組みやすいもの。優しい気持ちで見守ってください。



仕上げ磨きは痛くしない

歯を強く磨いたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げ磨きを嫌がるようになってしまいます。手の甲に歯ブラシを当てて擦った時に、毛先が広がらない程度の力加減を目安に、優しく丁寧に磨いてあげましょう。