



ほけんだより 6月号

令和6年6月1日 青梅梨の木保育園



そろそろ梅雨の季節がやってきます。この時期は急に暑くなる日や肌寒くなる日もあり、体調を崩しやすくなります。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

6月4日～ 歯と口の健康週間！

一生健康な歯で過ごすためには、乳歯の時期からのケアが大切です。将来、健康な歯で生活できるように、歯の健康を守る生活習慣を定着させましょう。また、歯医者さんは歯を守る強い味方です。治療だけでなく、検診や歯みがき

指導を行ってくれる歯科医院を持つことは、とても大切です。継続して、お子さんの歯の成長を見守ってくれるかかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診しましょう。

虫歯はこうしてできる！

1 糖分をもとにプラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたプラーク（歯垢）をつくります。プラーク 1mg には、なんと虫歯菌が 10 億個以上も！

2 虫歯菌が酸を出す

プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。



3 酸が歯を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯みがきをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。

蚊に刺されるとすぐはれるのはなぜ？

今年は、4月に暑い日が続いたせいかわ蚊の発生が早いようです。園でも5月中旬から、外遊びの際は虫除けスプレーをつけたり、蚊取り線香を園庭に数ヶ所設置するなどの対策を始めました。しかし虫刺されをなくすことは難しく、毎年頭を悩ませています。

蚊は、血液を吸うときに自分の口から唾液の成分を私たちの体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こします。蚊に刺されの経験が少ない小さな子どもは、体の中でアレルギーが起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。1～2日後にかゆみ・赤み等の症状が出て、赤くはれたり、水ぶくれが出来ることもあります。蚊に刺されることを繰り返すうちに次第に体が慣れるため、大人になると反応は軽くなっていきます。

<ひどいときは病院へ>

炎症を抑える塗り薬が必要な場合もあります。かきむしったり、水ぶくれが破れたりすると細菌感染を起こし、とびひになってしまうこともあります。ひどいときは早めに受診をしましょう。



* 歯科検診を 14 日（金）14 時から行います。当日はお休みしないで受診しましょう。

* 視力測定を行います。問診票の提出をお願いします。

・ 7 日（金） ・ 5 歳児クラス ・ 13 日（木） ・ 4 歳児クラス