



# ほけんだより

NO. 2  
平成28年6月1日  
幼保連携型認定こども園  
長坂保育園

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。過ごしやすい環境作りに配慮し、毎日のお子さまのようすの変化に気を配っていきましょう。

## 歯の衛生週間

毎年6月4日から10日は『歯の衛生週間』です。保育園では5月11日に歯科検診が行われました。その結果をお知らせします。

### <虫歯がある子の割合>



虫歯がある子、噛み合せや歯の汚れを指摘された子は、早めに歯医者さんに行って相談してみましょう

囑託医：松尾歯科

つくし	3%
たんぽぽ	8%
すみれ	24%
ひまわり	20%
きく	29%

(治療済みの歯は除く)

## むし歯予防4つのポイント

たいせつな歯をむし歯にしないために、次の4点に注意しましょう。



### 食べたらみがく習慣を

食後30分以内にみがくことで、菌の繁殖を抑えます。



### 規則正しい生活習慣を

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。

### 規則正しい生活習慣を

バランスのよい食事で、糖質のとりすぎは抑えられ、また、骨、歯によいとされるカルシウムは、ビタミンCやリンといっしょにとることで吸収されやすくなります。



### 定期的に歯科受診を

むし歯は、早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さずに済みます。



## 食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

### 予防のポイント

- 1 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない
- 2 魚や肉は十分に火を通す
- 3 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- 4 まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
- 5 調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
- 6 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意する



## 【6月～9月の健診】

### <1歳6か月児>

6月7日	H26年11/1～11/15 生まれ
6月21日	11/16～11/30 生まれ
7月5日	12/1～12/15 生まれ
7月19日	12/16～12/31 生まれ
8月2日	H27年1/1～1/15 生まれ
8月30日	1/16～1/31 生まれ
9月6日	2/1～2/15 生まれ
9月20日	2/16～2/28 生まれ

### <3歳児>

6月14日	H24年12/1～12/15 生まれ
6月28日	12/16～12/31 生まれ
7月12日	H25年1/1～1/15 生まれ
7月26日	1/16～1/31 生まれ
8月9日	2/1～2/15 生まれ
8月23日	2/16～2/28 生まれ
9月13日	3/1～3/15 生まれ
9月27日	3/16～3/31 生まれ

### お願い

毎週水曜日はおにぎりの日となっておりますが、暑くなってきましたので、おにぎりの具材は魚卵など生ものは控え、傷みにくい食材を使用して頂きますようご協力お願いいたします。

担当：古舘 里美(看護師)