

# ほけんだより 6月

2022年6月 あおやぎ保育園

梅雨の季節がやってきました。天気や気温の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすく、また熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理に気をつけましょう。

## 6月4日～ 歯と口の健康週間！

ものを食べるのに欠かせない「歯」

乳歯が虫歯で抜けてしまうと食べることに支障が出るため体の成長にも影響します。

歯みがきの習慣をつけて歯を守りましょう。

また、歯医者さんは歯を守る強い味方です。

歯がきちんとみがけているか、虫歯はないかなど

歯のトラブルを予防するために定期検診を受ける

のもおすすめです。

### 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。

6月10日（金）



\* 検診日は、なるべくお休みしないようご協力お願いいたします。

## <虫よけ・虫さされについて>

従来の市販の虫よけスプレーは「ディート」と呼ばれる成分を使用して作られています。この「ディート」は一般的には毒性が低いのですが、まれに体への影響があるとされており、とくに乳幼児には使用制限を設ける等、注意が必要といわれています。そのため当園では市販の虫よけスプレーは使用せずにアロマオイルを使用した手作りの虫よけスプレーを使用しています。

#### \* かゆみ止め・虫よけ剤について

パッチタイプ、バンドのものは剥がれた時や外してしまった時の誤飲やバンドがひっかった場合の事故等につながり危険ですので保育園での使用はお控えください。

#### \* 虫に刺された時の対応

刺された部分を水道の流水で洗い流します。  
ジュクジュクしている箇所に関しては、とびひや他園児への感染の原因になるので絆創膏を貼るなど対処いたします。