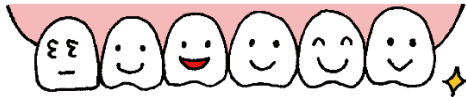




公立保育所 看護師
令和 5 年 6 月 発行

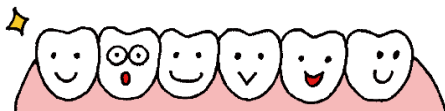
ほけんだより

急に暑くなる日や、肌寒い日があったりと、1日の中でも気温の変化が大きい日が増えてきています。バランスのよい食事や睡眠を心掛け、体調を崩さないように生活リズムを整えていきましょう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

乳歯を虫歯にしないために、子どもたちに歯磨きの習慣がつくように声掛けをしていきましょう。



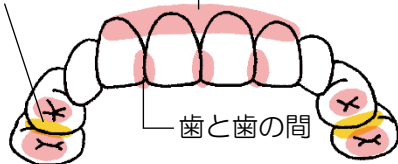
保護者の仕上げ磨きが大切！

子どもの仕上げ磨きは、はっきりと何歳までとは決められていませんが、一般的には10～12歳くらいまで行うように推奨されています。

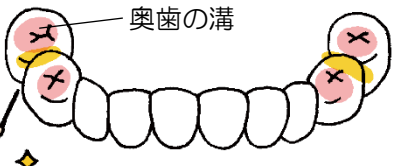
子ども自身が自分で歯ブラシをする習慣を身につけることはもちろん大切ですが、子どもに任せっぱなしでは、歯の健康を守ることができません。基本的に1日1回、寝る前などに保護者が仕上げ磨きを行いましょう。



奥歯の歯と歯の間 奥と歯肉の間



歯と歯の間



奥歯の溝

歯磨き残しが多く見られる場所！

左の図のピンクや黄色の部分は、磨き残しが多く、むし歯になりやすい場所です。乳歯は永久歯に比べて、酸に弱く、エナメル質が薄くやわらかいため虫歯になると進行が速いです。

・歯磨きをしながら、歯の表面が白く不透明な色になって白濁していないかなどを確認してみましょう。歯の状態で気になることがあった場合は、早目にかかりつけ医を受診しましょう。



口にくわえながらは **危険** です！

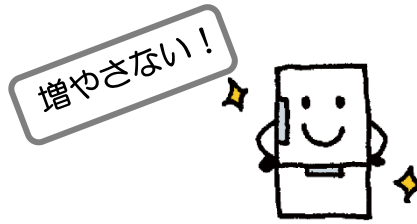


歯ブラシや箸、ストロー、串や棒に刺さった食べ物などを口にくわえたまま、歩いたり遊んだりしていませんか？こんな時に転倒すると、口腔内や眼球、鼻腔などにけがをする危険性が高くなります。絶対にやめさせましょう。

家庭でできる食中毒の予防のポイント



調理前や肉や魚などを取り扱う前後、食卓につく前などには、石けんでしっかり手洗いをしましょう。

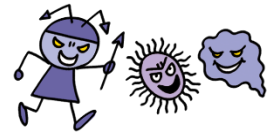


購入した食材や惣菜などは低温保存します。購入後は速やかに冷蔵庫に入れ、早めに食べましょう。



多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉は中心部を75℃で1分以上加熱しましょう。

※加熱殺菌は、ほとんどの細菌で効果はありますが、加熱に強い菌もあります。また、ノロウイルス予防のためには、85～90℃で90秒以上の過熱をします。



【新型コロナウイルス感染症について】

新型コロナウイルス感染症が令和5年5月8日、感染症法上の5類感染症に移行されたことに伴い、本市の保育所等における新型コロナウイルス感染症の取り扱い等につきましても、以下のとおり見直しがありましたので改めてお知らせします。ご理解・ご協力お願いいたします。

➤ 令和5年5月8日以降、陽性判明時の登所停止期間の取り扱いについて

〈有症状の場合〉…「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」

〈無症状の場合〉…「陽性が判明した検査の検体採取日を0日として5日を経過するまで」

を基準とすることに変更となりました。

「症状が軽快」とは？
解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを言います。



〈登所停止期間の数え方〉

「発症した後5日を経過」

「症状が軽快した後1日を経過」

発症した日や症状が軽快した日の翌日から数えます。

➤ 濃厚接触者の取り扱いについて

濃厚接触者の特定は行いません。

在園児の同居家族が陽性となった（検査中を含む）としても、在園児に発熱等の症状が見られない場合は、登所可能ですが、在園児の健康管理・体調の変化には気を付けて頂きますようお願いいたします。