



6月 ほけんだより

公立保育所 看護師
令和6年6月 発行

ジメジメとした梅雨の季節は気分も晴れず、ふさぎ込んでしまいがちですが、晴れた日は積極的に外で遊びましょう。そして、急に暑くなる日や肌寒くなる日があり、気温差で体調を崩しがちです。バランスの良い食事や睡眠をしっかりと摂りましょう。

6/4 は虫歯予防デー



なぜ子どもが虫歯になりやすいのか？

生まれたばかりの赤ちゃんのお口には虫歯菌（ミュータンス菌）はいません。大人との食具の共有や愛情表現のキスをすることで移ってしまいます。食具の共有を避け、身近な大人も虫歯を治療しておきましょう。

感染しやすい時期

乳歯が生え揃い、糖分の摂取が増える2歳前後の時期に虫歯になりやすく、2歳までに虫歯菌が移らなければ、その後も虫歯になりにくいと言われています。海外の研究では、2歳までに虫歯にならなかった場合、その子どもが4歳になった時に見つかった虫歯は0.3本だけでした。一方、2歳までに虫歯になった場合、4歳では虫歯の数が5本と、その差は約16倍もあったそうです。



よく噛んで食べていますか？

食事の際、「よく噛んでね～」と声を掛けていると思います。なぜ『よく噛む』ことが大切なのでしょう？

よく噛むと唾液が出て、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増えて、脳を活性化します。



よく噛むと、脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。



噛むことによって出た唾液の働きで、虫歯を予防します。



食中毒にご注意！

梅雨の時期に気を付けたいのが食中毒です。食中毒の主な原因である細菌は気候が暖かく、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。

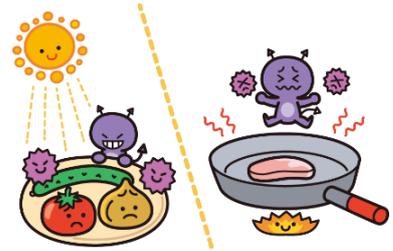
食中毒予防 3 原則

菌を付けない

手や調理器具、食材をよく洗います。包丁やまな板を肉・魚・野菜用に分けて使うのも効果的です。

菌を増やさない

食中毒の原因菌は、20～40℃の室温状態で増殖します。作った物は室温で放置せず、早めに食べましょう。保存する場合は冷蔵庫を活用しましょう。



菌をやっつける

食品の加熱目安は「中心部分の温度が75℃で1分以上（ノロウイルス感染を予防するためには85～90℃で90秒以上）」の加熱をします。調理器具も熱湯や漂白剤で定期的に消毒しましょう。

☆こんな症状が出たら早めに受診を！

多くの食中毒症状は、細菌・ウイルスが体内に入った1～2日後に起こりますが、食後30分で起こることや、逆に1週間程経ってから起こることもあります。激しい腹痛や気になる症状がある時には、早めに医療機関を受診しましょう。

梅雨時期の肌トラブル

梅雨の時期は汗をかいても乾ききらず、肌に負担が掛かっています。そんな時期に増えるのがあせもです。日頃から正しいスキンケアを行い、皮膚トラブルを予防しましょう。あせもが改善しない場合には医療機関を受診しましょう。

スキンケア方法

- ①汗をかいたらシャワーや濡れたタオルで拭きましょう。
- ②体を洗う時は、たっぷりの泡でしわを伸ばしながらやさしく洗いましょう。
- ③入浴後、水分を拭き取ったらすぐに保湿剤を塗りましょう。保湿剤の適量は塗った肌にティッシュが付くくらいが目安です。

