



# ほけんだより 6月号

令和3年6月  
いちごえ保育園  
看護師 西山 貴美代

蒸し暑い日が続いています。こんな時期は体が暑さに慣れていないため、熱中症には注意が必要です。こまめな水分摂取を心掛けましょう。また、普段から適度に体を動かし、バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、免疫力を上げて元気に過ごしていきましょうね。

## 6月4日は 虫歯予防デー

脳の働きが  
活発になります

### かむことは大切

あごの骨や  
筋肉の成長を  
助けます



だ液の分泌が  
盛んになり、  
消化を助けます

歯肉に刺激が伝わり、  
歯を支えている骨や組織が  
丈夫になります

だ液の分泌により、  
食べかすが歯に付くのを  
防ぎます

## 歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
  - 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
  - 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
  - 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
  - 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。
- 虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！



先日、行われた歯科検診で虫歯ゼロのお子様には「ぴかぴか賞」を贈ります。

虫歯があったお子様は早めの歯科受診をお勧めします。受診された際には「受診報告書」を記入して頂き、担任へ提出をお願いいたします。

## 梅雨の時期の注意点

### ■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。賞味期限切れや消費期限を確認しましょう。また加熱食品は十分に火を通した方が良いでしょう。

### ■事故

雨の日はカッパを着ることで視界が悪くなったり、音が聞こえづらくなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意してください。

### ■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えてますが、汗をかいたらすぐに着替えましょう。また、クーラーを使用するため、下着の着用をお勧めします。

## 虫除け対策

子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因で、とびひなどの皮膚病になってしまうことがあります。網戸に虫除けスプレーをするなど、ご家庭でも簡単にできる虫除け対策を行きましょう。

園活動で外遊びをする日があります。虫刺されが気になる方は、登園前に虫除けスプレーなどで対策をして来て下さい。また、2歳児以上の園児は、夕方も園庭遊びをするため、気になる方は虫除けスプレーをご持参下さい。

(名前記入を忘れずに！)



# 保健だより

2021年 令和3年 6月号(第444号)  
発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113



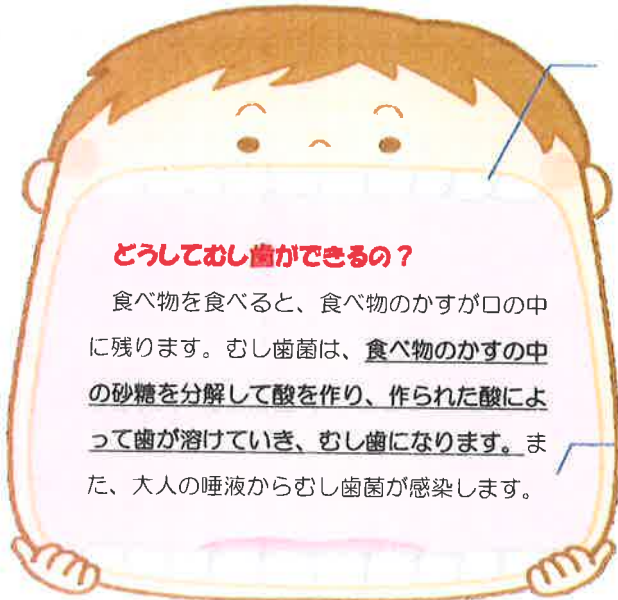
梅雨の季節がやってきました。温度・湿度ともに高くなり、天気の変りやすいこの時期は体調を崩しやすいので、体調管理に気を付けましょう。

## 6月4日は虫歯予防デー

～きれいで丈夫な永久歯のために、乳幼児の歯を健康に保つことはとても重要です～

沖縄県は全国と比較し、平成25年度実績で、**1歳6か月児及び3歳児ともに、全国の約1.7倍のむし歯有病率**となっています。  
平成25年度、**3歳児のむし歯有病率は、1歳6か月児の約9倍**となっており、**1歳6か月頃から3歳にかけて、むし歯になることも増加**しています。

資料：沖縄県乳幼児健康診査報告書（沖縄県小児保健協会）



### どうしてむし歯ができるの？

食べ物を食べると、食べ物のかすが口の中に残ります。むし歯菌は、**食べ物のかすの中の砂糖を分解して酸を作り、作られた酸によって歯が溶けていき、むし歯になります。**また、大人の唾液からむし歯菌が感染します。

### むし歯の予防ポイント

- ・定期的な**歯科健診**を親子で受ける。
- ・家族で**食後・寝る前の歯みがきと仕上げみがき**を習慣にする。
- ・**おやつ**の時間を決める。
- ・よく噛み、**栄養バランスの良い食事**をとる。
- ・子どもへの食べ物の**噛み与え**、スプーンなどの**共有をしない。** など

### むし歯になりやすいところ

- ・上の前歯
  - ・歯と歯ぐきのさかい目
  - ・歯と歯の間
  - ・奥歯のかみ合わせのみぞ
- を意識してみがきましょう！



## むし歯予防に関する Q&A



### Q.保護者の仕上げ磨きはなぜ必要ですか？

A.子どもは、手の動きが未熟であり、完全に歯垢を除去することが難しいため、保護者の方の仕上げ磨きが必要です。

### Q.仕上げ磨きは何歳頃まで必要ですか？

A.小学校高学年頃までは、仕上げ磨きが必要とされています。

### Q.子どもを歯みがき好きにさせるコツはありますか？

A.周りの人が楽しく歯みがきをしたり、「歯みがきごっこ」で遊んでみるなど、子どもが歯みがきを好きになるきっかけを作ってみましょう。

※子ども自身に歯ブラシを持たせるときには、口の中を傷つける事故を防ぐため、**必ず保護者の方が見守る中で行いましょう。**

※**子ども自身が安定した姿勢がとれない時期**に歯ブラシを持たせると口の中を傷つけることがあります。この時期は大人に歯みがきをしてもらうことに慣れるようにしましょう。



## 梅雨の時期の注意点

**事故:**雨の日は傘をさすことで**視界が悪くなってしまう**ます。雨の日の事故を予防するために、子ども達の登園や帰りの際は、**かっぱの使用**を推進しています。**雨で滑りやすく、転びやすくなります**ので十分に気を付けましょう。

**かぜ:**蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、クーラーで急に体を冷やすとかぜを引きやすくなります。**汗をかいたらすぐに着替えるなど体温調節を行い、体調を崩さない**ようにしましょう。

## 乳幼児健診について(6月)

乳児健診・1歳6か月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の日程については、那覇市保健所ホームページをご参照下さい。

\*お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課 ☎098-853-7962