



社会福祉法人 合志市社会福祉協議会 このみ坂保育園

# 6月 ほげんだより

R6.5.29 看護師 吉武

あじさいがきれいに咲く季節となりました。温度・湿度ともが高くなり、この時期は湿気を好むウイルスや細菌が増え、食中毒になったり、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと、体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

## 食中毒に気を付けましょう

保育園で子どもたちが使っているマグや水筒にカビが見られることがあります。細菌は気温が25℃以上、湿度は、70%以上になると活動しやすくなり菌が繁殖します。

＜洗い方＞ステンレスボトルは、ボトル用の棒付きのスポンジに食器用洗剤をつけ、しっかりと中まで洗い、すすぎましょう。同時にしっかりと乾燥させることが大切です。洗剤を使用せずに、水洗いのみでは、きちんと洗えていません。また、乾燥が不十分であると、温度・湿度により細菌が繁殖します。

キャップなどのパッキン、コップ、マグなどは、食器用スポンジに洗剤をつけ、洗ってすすいだあと、週に1度は漂白剤に30分浸け置きをし、洗い流し、しっかりと乾燥をさせましょう。

毎日使うものだからこそ、きっちりと手入れして安全安心に使いたいですね。



## 虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、やはり歯

みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。

＜仕上げ磨きポイント＞

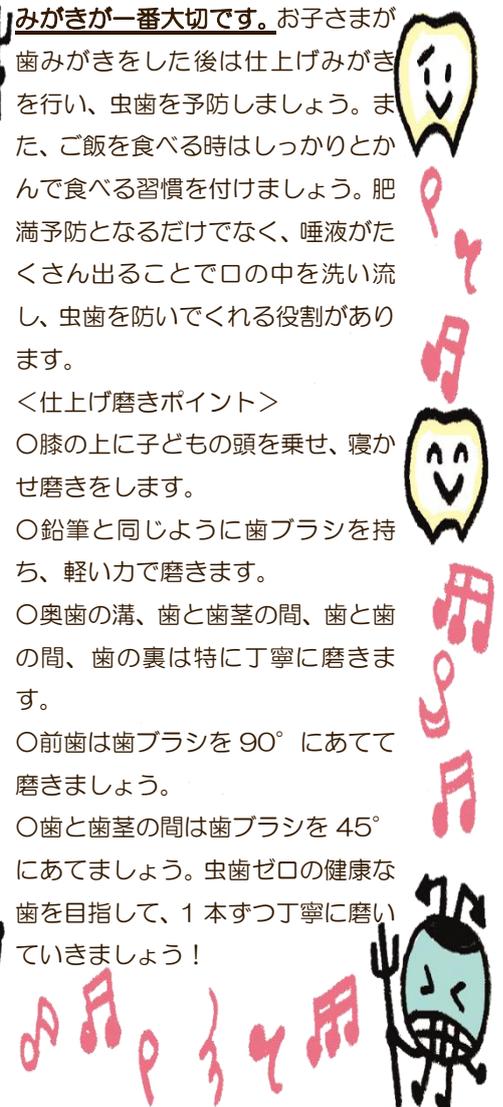
○膝の上に子どもの頭を乗せ、寝かせ磨きをします。

○鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力で磨きます。

○奥歯の溝、歯と歯茎の間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧に磨きます。

○前歯は歯ブラシを90°にあてて磨きましょう。

○歯と歯茎の間は歯ブラシを45°にあてましょう。虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧に磨いていきましょう！



## 保健行事のお知らせ

5/30(木) 9:10～内科健診 (3歳児未満)

6/5(水) 13:30～歯科検診 (全クラス)

6/20(木) 9:10～内科健診 (3歳以上児)

6/22(土) 10:45～歯の健康講話(年長・保護者)

※健診については、病欠以外でのお休みの場合は、この時間だけでも連れて来て下さると助かります。

## ＜5月の感染症状況＞

にじ・・・溶連菌感染症 1名

そよかぜ・・・新型コロナウイルス 1名

アップル・・・感染性胃腸炎 4名