



ほけんだより



令和8年6月発行
可愛福祉会 看護師

雨が多い季節となりました♪

なかなか晴れない毎日に、子どもたちはオリジナルの「てるてる坊主」を作っておまじないをかけかけています。そんな中でも子どもたちはしっかりと室内で汗をかいて楽しんでますよ。早く梅雨が明けるといいですね。

今月の
保健目標

仕上げ磨きで守ろう、ピカピカの歯

歯磨きは赤ちゃんの頃からスタート！



歯磨きのスタートは、歯が生え始める6ヶ月～が目安です。（その時期に歯が生えていなくても、ガーゼで拭うなど、口の中を触られることに慣れさせるとGOOD♪）イヤイヤするお子さんの仕上げ磨きには、タイマーや10秒カウントを活用するなど、時間を決めて行うのもオススメです。最初に見通しを伝えることで、イヤな気持ちをグッと堪える力（忍耐力）が育まれます♪

虫歯予防のポイント 3つ！

虫歯を予防するコツは、「NO！ダラダラ食べ」「定期受診」「フロスの活用」です！

1



歯には自分で修復する力があります。食べ物を食べると、口の中が酸性になり歯が溶け出し、徐々に唾液で中和されます（再石灰化）。しかし、ダラダラ食べが続くと、修復する力が弱まり、歯がずっと溶けている状態に。

2



保育園で行っている歯科検診で「虫歯なし」、実は表面上無いいく見えても、レントゲンなどで詳しく調べると虫歯があったりすることも！小さい頃から通うことで、大人になっても綺麗な一生物の歯が守れます♪

3



歯ブラシだけでは6割の汚れしか落ちません！歯の間にも溜まる食べかすは、フロスでしっかり落としましょう♪近年では、フルーツフレーバーのフロスなど、色々出ているそうです。フロスは苦手って子には、ぜひお試しを！



ヒトメタニューモウイルスとは

最近ニュースでよく聞く「ヒトメタ」、3～6月頃に多いとされている感染症で**高熱や強い咳が長引く特徴**があります。症状が風邪と似ており、検査も肺炎が疑われる状態であれば基本しないので「風邪」と診断されることも。

くしゃみや手から移ったりするため、**手洗い・うがい・マスク**が予防として推奨されています。もし、「息が苦しそう」「半日以上おしっこが出ていない」「食欲が無くぐったりしている」「発熱が4日以上続く」等症状がありましたら、1度病院へ行っていたとしても、再度病院へ受診するのをオススメします。

令和8年5月感染症報告：溶連菌感染症、感冒性胃腸炎

今回は、「水いぼ」についてお話します♪

