

てらやほけんだより



雨の日が増え、子どもたちは外で思いきり体を動かしたくてうずうずしています。長靴、レインコート、傘をたたく雨の音、水たまり…。大人にとっては憂鬱な雨の日も、子どもには発見や喜びがいっぱいです。雨の日ならではの遊びを見つけ、楽しく過ごしていきたいですね。

6月4日～ 歯と口の健康週間！

歯はかたい食べ物もかめるよう、エナメル質で覆われています。しかし、**乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄く、虫歯になりやすい**のです。小さいころから歯みがきの習慣をつけて、歯を守りましょう。

また、歯医者さんは歯を守る強い味方です。歯がきちんとみがけているか、虫歯はないかなど、歯のトラブルを予防するために、**定期的に歯科検診**を受けるのもおすすめです。

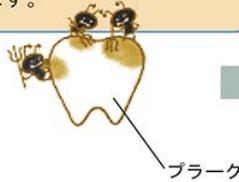
虫歯はこうしてできる！

1 糖分をもとにプラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたプラーク（歯垢）をつくります。プラーク 1mg には、なんと虫歯菌が 10 億個以上も！

2 虫歯菌が酸を出す

プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。



3 酸が歯を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯みがきをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。

プールが始まります!!

プールでうつる可能性のある病気

プール熱(咽頭結膜熱)

主にアデノウイルスが原因で、高熱、結膜炎、のどの痛み・腫れ、等の症状が出ます。この病気は、主要症状が消失後 2 日経過するまで登園できません。



とびひ

すり傷や、虫刺され・湿疹・あせもなどをかきむしったところのような、皮膚にできた浅い傷の部分に細菌が入り込み、感染することで症状が起こります。

水いぼ

ウイルス感染で出来る、伝染性の強い水いぼです。いぼの破れ出た水が直接肌に触れて感染したり、タオルの共有により破れ出た水に触れ感染していきます。

水いぼが見つかった場合(見つかい次第)は、プール前に、医師の診察(病院受診)をお願いすることとなりますので、ご理解・ご協力をよろしくお願いたします。



※その他、医師の診断でプールをお休みしたほうが良いと診断された場合は、医師の指示に従ってください。みんなで楽しくプール遊びが出来ますよう、ご理解・ご協力をよろしくお願いたします。

梅雨の時期は、暑い日もあれば、肌寒く感じる日もあります。朝と日中の気温差が大きい日があり、体調管理が難しいですね。大人は寒いかなと感じる日でも、子どもは体を動かすとすぐに暑がります。また、外の気温が低くても、子どもたちが集まる保育園内では、半袖で過ごせる程室温や湿度が高くなっている日もあります。**いろいろな環境に合わせて過ごしていけるよう、着替えの調節(半袖や薄手の長袖等)にご協力をお願いいたします。**