



ほけんだより 6月号

令和5年6月1日発行
みちのこ保育園

レインコート、長靴、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、子ども達には発見や喜びがいっぱいです。ときには子どもの視点で、雨の日を楽しんでみてください。

下痢や嘔吐などの症状で病院受診後、ウィルス性下痢、感染症胃腸炎と診断された場合はウィルス性、感染症と同じ扱いになりますので意見書が必要となります。

園では、お子さんがおう吐した場合、園内の感染流行を防ぐために、洗わず、密封してお渡ししています。ご家庭で消毒・洗濯をしていただくよう、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

吐いた!

おう吐時のケア、知っておきましょう

1 吐いたものを口から取り除く

口の中に吐いたものが残っていると吐き気を催すことがあります。うがいさせたり、ぬらしたタオルで口の中をぬぐったりして、口の中をきれいにしましょう。



2 静かにさせて、様子を見る

安静にさせて様子を見ます。寝かせる場合は、吐いたものがのどにつまらないよう、横向きに。



3 1時間以上してからスプーンで水分をとらせる

吐いた直後に水分をとらせると、また吐いてしまうことがあります。水分を飲ませるときは、様子を見て、色がよくなり吐き気が治ったら、スプーンで水やお茶などを少しずつとらせましょう。



★ 6月4日は虫歯の日です★

歯みがきの効果アップ!

歯ブラシ・歯みがき粉の選び方

フッ素を含む歯みがき粉の使用方法			
年齢	タイプ	使用量	含まれるフッ素濃度
歯の生え始め～2歳	ジェル状 泡状	子ども用歯ブラシの1/3 1日1回(仕上げみがきで使用) うがいがなし	500ppm(ジェル状) 1000ppm(泡状) ※500ppm未満のものは効果が期待できない。
3～5歳	ペースト状	子ども用歯ブラシの2/3 1日2回程度(うがいがいすぎない) 歯をみがいた後、30分は飲食を控える	1000ppm

使用する場合は、種類や成分をよく見て、使いすぎに注意しましょう。



歯ブラシと歯みがき粉

- ・年齢に合ったものを使う
- ・歯みがき粉は必ずしも必要ありません

歯みがき粉の種類

一般的なのはペーストタイプですが、ぶくぶくがいが吐き出しがでない1～3歳の子どもは、ジェル状・泡状・液状などがよいでしょう。

歯みがき粉の成分

フッ素(フッ化物・フッ化ナトリウムなど)を含む歯みがき粉は、虫歯を予防する効果が期待できますが、フッ素のとりすぎを防ぐため、使用量を守りましょう。研磨成分(炭酸カルシウムや無水ケイ酸など)は、やわらかい乳歯には強すぎるので避けたほうがよいでしょう。

虫歯にならないように、食べ方を見直してみましよう。

○おやつ時間を決める

時間を決めて、しっかり区切ってください。その後しっかり歯みがきをすれば、甘いものを食べても安心です。

○よくかんで食べる

野菜類や海藻類など、噛みごたえのある食材を与えると、唾液がたくさん出ます。