



2024年6月

あおぞら保育園  
あおぞら第2保育園  
あおぞら谷津保育園  
あおぞら菅田保育園

6月は梅雨(つゆ)に入り、ジメジメする日が続きます。真夏のように日差しの強い日もあり、気温の変動が大きい月で、子どもたちにとっても、汗を多くかいたり、食が進まなくなったりと不快を感じる季節です。横浜市の定点報告疾患のグラフをみると、新型コロナウイルス感染症、RSウイルス、溶連菌感染症の報告が増えています。また、手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱(プール熱)など夏の風邪が流行する時期です。手洗いやうがいなど健康・衛生面に気をつけて、気持ちよく過ごせるように心がけていきましょう。

## 快適にすごすために



- ☆ いつも皮ふは清潔に保ちましょう  
毎日の入浴・洗髪、爪チェックも忘れずに。
- ☆ 着替えをこまめにしましょう  
木綿の下着で、常に清潔に。洗濯物は、よく乾かして。
- ☆ 手洗いとうがいを励行しましょう  
あそんだ後や、外出後、食事の前、トイレの後の手洗いは特に丁寧に。

### とびひ(伝染性膿痂疹)

**<原因>**虫さされやかきむしった場所に黄色ブドウ球菌などが感染することで起きます。ほかの場所に次々と広がっていくので「とびひ」といわれます。幼児の間ではうつりやすい病気で、高温多湿の夏によく起きます。

**<症状>**皮ふに水ぶくれが生じ、破けて赤むけになります。赤むけのふちから拡大し、次々とびひして新しい病変ができ、ほかの場所に発症します。

**<注意点>**抗生物質の服用がおもな治療法です。とびひかなと思ったら、早めに受診してください。とびひの部分がじくじくして湿っているときは、感染しやすいです。体や衣服を清潔にすることも大切です!また、食中毒の原因にもなります。

感染症・食中毒を予防する為に手洗いは泡石けんで、30秒以上かけましょう。

♪ハッピーバースデー♪の歌を2回歌う長さくらいです。

1. 泡石けんをつけて十分泡立てる
2. 手のひらと甲(5回づつ)
3. 指の間(5回づつ)
4. 親指洗い(5回づつ)
5. 指先(5回づつ)



6. 手首(5回づつ)



7. 流水で十分にすすぐ

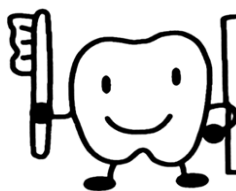


8. ペーパータオルで拭く



9. 蛇口にペーパータオルをかぶせて拭く





## みがこうよ 未来へつなげる じょうぶな歯

6月は『歯の衛生週間』です。最近、かまずに飲み込む子が増えているといわれています。子どもは、毎日の食事を通して、舌の使い方を覚え、口のまわりや下あごの筋肉を発達させ、言葉の発音にもつなげています。口の機能の発達に配慮した食事は、からだや心、そして言葉をも育てることになります。健康と大きなつながりのある『そしゃく』は、育てていくものであって、放っておいても上手になりません。毎日の食事を通して、身につけていきたいですね。

### ～乳幼児から始まる歯の健康管理～

8020（ハチマルニイマル）運動

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、歯の健康について考えてみましょう。

#### 乳歯は虫歯になりやすい！

乳歯と永久歯の基本的な構造は同じですが、歯の一番外側にあるエナメル質の厚さが、永久歯の1/2と薄く、あっという間にむし歯になってしまいます。



#### 身近な人からうつりやすいむし歯菌！

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、むし歯菌は存在しませんが、口うつしで食べ物を与えたり、スプーンを共用することで、唾液に混じったむし歯菌が子どもの口につまみまいます。できるだけむし歯菌の定着を遅らせるために、口移しやスプーンの共用は控えましょう。

#### ダラダラ食べ、ダラダラ飲み要注意！

糖分を含んだものを食べると酸によって歯が溶けますが、唾液が修復してくれます。しかし、お菓子やジュースなどをダラダラ食べたり飲んだりしていると口の中が常に酸性の状態になり、修復できず、むし歯になりやすくなります。

#### 仕上げみがきのポイント



上唇小帯（上唇の内側にあるひだのようなもの）にブラシがあたると痛いので、人差し指で保護しながらみがいてあげましょう。

子どもにとっては、はじめの歯みがきの体験が良くないと、歯みがき嫌いになりやすいものです。歯みがきは、子どもが嫌がらない程度にサッサッとみがいてあげるのがコツです。子どもたちの“自分でやる”気持ちを大切にしながら、おとながきちんと仕上げ磨きをするようにしましょう。子どもとのスキンシップにもなりますよ！

お口をブクブクゆすぐるようになるのは2歳頃。歯みがきが難しい子（年齢）の場合は、食後にお茶や水を飲ませることを心がけるだけでもむし歯予防につながります。

**\*歯ブラシを口にくわえたり、手に持ったりしたまま歩くのは危険です。歯ブラシの先端はとがっていませんが、転んだりつまづいたりすると口の中に刺さってしまうおそれがあるので、座ってやりましょう。また、歯みがき中は、必ず保護者が見守りましょう。**

☆医師の意見書及び保護者の登園届および、おたよりのバックナンバーは、

[yokohamaaozora 検索](#)

または

[社会福祉法人 あおぞら検索](#)

