



6月 ほけんだより

6月になり、雨の多い季節となりました。室温・湿度ともに高くなり、体調を崩しやすくなっています。その日の体調に合わせた服装や食事をお願いします。

新型コロナウイルス（COVID-19）による感染症について、不安感を抱いていると思います。たくさんの保護者の方やご家族が、自宅での自粛にご協力頂きありがとうございます。4月・5月に引き続き、3密の回避や健康チェックを行っています。体調不良時には、お預かりをお断りさせて頂く事もあります。ご協力をお願いいたします。

6月4日～10日は、歯と口の健康習慣

歯みがきの習慣化が、むし歯予防の第一歩です。園でも昼食後に歯みがき指導を行っています。ご家庭でも、歯を磨く習慣がつけられるといいですね。

・正しく歯を磨くためのポイント

1. ブラシやグリップの形がシンプルで小さめの歯ブラシを使う。
2. 磨く面に直角にブラシを当てる。
3. 歯ブラシは、柔らかい力で、できるだけ細かく動かす。
4. 歯ブラシは、毛先が広がってきたら交換する。

・仕上げ磨きのポイント

1. 仕上げ磨きをするときには、指で上唇小帯を軽くガードして、歯を磨く。
2. 奥歯は歯の溝、頬側、舌側の3面を意識して汚れを掻きだすように磨く。
3. 1本1本、震わせるように磨く。
4. ブクブクペっが出来る様になったら、フッ素入り歯磨き粉を使いむし歯予防！

・むし歯の早期発見ポイント

1. 同じ方側ばかりで、噛んでいる



2. いつまでも飲み込まない



3. 噛まないで丸のみにする



・喉付き事故に注意！！

歯磨き中に歯ブラシでの喉突き事故です。咽頭や頬粘膜に刺さってしまう事もあり、重症例だと喉の奥から脳へ達してしまう事もあります。

歯ブラシによる喉突き事故は特に1歳から3歳頃の子どもの多いです。自分で歯磨きをする際は、以下のことに注意します。

歯磨き中に注意してほしいポイント

1. 保護者がそばで見守り、床に座らせて歯磨きをさせます。子どもが歯ブラシを口に入れた状態や歯ブラシを手に持ったまま歩き回ると、転倒して怪我をする危険があるので、気を付けます。
2. 初めての歯ブラシは、喉突き防止カバーなどの安全対策を施したものを選びます。
3. 歯ブラシだけでなく、箸やフォークなど、喉付きの危険性のある日用品も、口に入れたまま歩いたり、走ったりさせないようにします。

6月に注意してほしい感染症

5月のほけんだよりでは、A群溶血性レンサ球菌咽頭炎（溶連菌感染症）とロタウイルス感染症を記載しました。5月後半から6月にかけては、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱（プール熱）などの感染症も増えてきます。以下の内容を参考にして頂き、体調が悪い時には経過を見てください。病院受診をされる際には、かかりつけ病院へ電話連絡をして、受診されることをお勧めします。

【咽頭結膜熱（プール熱）】

- 流行時期** 毎年5月中旬から増加し始めて、7月～8月にピークを迎える。
- 感染経路** 飛沫感染、接触感染。アデノウイルスが原因で、プールの水（塩素消毒が不十分なプール）を介してヒトからヒトへ感染します。
- 潜伏期間** 2～14日
- 症状** 頭痛、食欲不振、咽頭炎、結膜炎（目の充血、目ヤニ）、38℃以上の発熱

注意したいポイント

- ・目ヤニが感染源です。接触後には十分な手洗いします。
- ・家庭での感染を防ぐために、タオルの共有は避け、入浴は最後にするなどの工夫が必要です。
- ・喉の痛みから、食事摂取・飲水が難しくなり、脱水症状に注意が必要！

登園目安 主な症状が消え2日が経過している

【ヘルパンギーナ】

- 流行時期** 毎年5月中旬から増加し始めて、6月～7月にピークを迎える。
- 感染経路** 飛沫感染、接触感染。コクサッキーウイルスA群が原因で感染。このウイルスは型が複数あり、何度も感染してしまう可能性もある。
- 潜伏期間** 3～6日
- 症状** 39℃以上の発熱、喉が赤く腫れて小さな水疱。

注意したいポイント

- ・治癒後も唾液などから1～2週間、便からは2～4週間にわたって、ウイルスが排出されますので治癒後も感染予防が必要です。

登園目安 発熱や口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく普段の食事が取れること

【手足口病】

- 流行時期** 毎年5月中旬から増加し始めて、6月～7月にピークを迎える。
- 感染経路** 飛沫感染、接触感染。
- 潜伏期間** 3～6日でウイルスは複数の種類があり、何度も感染する可能性もある。
- 症状** 口腔内や粘膜、手の平、足の裏などに水疱性の湿疹、1～3日発熱。まれに、1～2ヶ月後に爪が剥がれることもある。

注意したいポイント

- ・口腔内の水疱がつぶれた後に、口内炎ができるため、食事摂取・飲水が難しくなり、脱水症状には注意が必要！
- ・治癒後も唾液などから1～2週間、便からは2～4週間にわたって、ウイルスが排出されますので治癒後も感染予防が必要です。

登園目安 発熱や口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく普段の食事が取れること

紫外線対策をしよう！！

1. 紫外線のピーク時間帯の外出は避けよう！
1日の内、10時から14時が最も紫外線が強いとされています。皮膚が弱い乳幼児では、この時間帯を避け、直射日光を避けます。
2. 外出時には、帽子と日焼け止めクリームで保護！
出かける時には、帽子を被って顔や目を保護する。乳幼児では、大人よりも肌が弱いので日焼け止めクリームをこまめに使用する。
3. ビタミンCをたくさん摂ろう！
メラニンの生成を抑える効果のあるビタミンCを多く摂ります。オレンジやキウイフルーツなど南国の果物がオススメです。

