



# ほけんだより

令和8年4月(木)  
うえだこども園

暑い日が続いたり急に涼しくなったり、気温が変わりやすい季節は体調を崩しやすいですね。過ごしやすい環境づくりに配慮し、毎日のお子さんの様子の変化に気を配っていきましょう。また食中毒も気になる季節です。手洗い・うがいもしっかりとしていきましょう。

## ～6月のテーマは「歯の健康」～

### 0歳から歯磨きの習慣を

虫歯は、歯垢の中にすむミュータンス菌が作り出す酸によって、歯が溶けていく病気です。歯の付け根部分などに白っぽく見えるものは食べかすではなく、菌がかたまってきた歯垢。ネバネバして

いるため、うがいでだけでは取れず、ていねいな歯磨きが必要です。歯が生え始めたら歯磨き習慣の準備を始め、上下4本ずつ生えたら歯みがきスタートです。



#### 0歳

保護者  
口の周りを触れることに慣らす。

#### 1歳

保護者  
短時間で寝かせ磨きをする。

#### 2歳

保護者  
短時間で寝かせ磨き。歯ブラシを持ちたがるときは、必ず保護者のひざの上で持たせる。

#### 3歳

子ども+保護者  
歯ブラシの持ち方、磨き方をシンプルに教える。一人磨きの後、仕上げ磨き+デンタルフロスも併用して。

#### 4歳

子ども+保護者  
ていねいな歯磨きの仕方、デンタルフロスの使い方を教える。仕上げ磨きをする。

#### 5歳

子ども+保護者  
一人磨きが完成するが、必ず大人が仕上げ磨きをする。

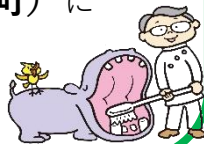


## 歯科検診のおしらせ

【日程】6月19日(金)

【時間】9:00～

※当日受診できなかった時には、ご家庭で小松歯科診療所(栄町)に行ってお診をしていただきます。よろしくお願ひ致します。



## しっかりてあらいをしよう!

1

流水でよく洗う



2

泡立てた石けんで手をもみ洗います



3

しっかりすすいで、清潔なタオルでふく



最後は流水でしっかりすすぎます。



## 食中毒の原因と症状

原因菌	感染経路	症状
サルモネラ菌	レバーや刺身、生卵、ハム、ソーセージなど	腹痛、下痢、発熱など
腸管出血性大腸菌 [O157、O111、O26、O128など]	井戸水、生野菜、牛などの生肉	激しい腹痛、血便、水のような激しい下痢便、けいれんなど
ノロウイルス	カキなどの二枚貝に多い。症状のない感染者から食材を介して集団感染することも	腹痛、おう吐、下痢、やや白っぽい淡黄色の便、発熱など
カンピロバクター	加熱不十分な鶏肉など	腹痛、下痢、おう吐、発熱など
ボツリヌス菌	ハチミツなど(1歳までは与えない)	おう吐、下痢、呼吸困難など

食中毒の原因となる病原体はこのほかにもありますが、特に腸管出血性大腸菌には注意が必要。おう吐を繰り返すときや、激しくおなかを痛がるときはすぐに病院へ行きましょう!

