



ほけんだより 6月

令和7年 6月 (0895) 45-0437

あじさいの鮮やかな色が、目を引く季節になりました。天気や気温の変化が激しいこの時期には、熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理に気を付けて、元気に過ごせるようにしましょう。



感染症についてのお知らせ

はやり目、家の中ではやらせないで!

はやり目（流行性角結膜炎）は、ウイルスの感染により目の充血や目やに、ゴロゴロした目の痛み、まぶたのはれ、涙などの症状が見られます。特効薬がなく、炎症を抑える点眼薬や細菌感染を予防する抗菌薬の点眼薬が使われます。自然に治るまで1～2週間ほどかかり、非常にうつりやすいです。大人も含め、家族全員で予防に取り組みましょう。



家族全員で取り組んで!

- タオルは共有しない
- 寝具はこまめに洗う
- おふろの順番を守る

感染している人の涙や目やにはウイルスが含まれおり、タオルや寝具を介してうつります。タオルの共有はやめ、使い捨てペーパータオルにするのもよいでしょう。おふろは目に水が入りやすいので、感染している人は最後に入るようにします。

- 手をしっかり洗う
- 涙や目やにをふいたゴミは、密封して捨てる

ウイルスのついた手で目を触るとうつります。手はこまめに洗い、涙や目やにをふいたティッシュペーパーは袋に密封して捨てましょう。

よく休む

ウイルスと戦う免疫を高めるためにも、ゆっくり休むことが大事です。

登園再開の目安

涙や目やに、充血などの結膜炎の症状がしっかり治まっていること

6月4日～ 歯と口の健康週間!

物を食べるのに欠かせない「歯」。乳歯が虫歯で抜けてしまうと、食べることに支障が出るため、体の成長にも影響します。小さいころから歯磨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。歯がきちんと磨けているか、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。

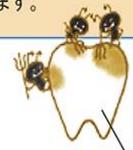
虫歯はこうしてできる!

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。



プラーク

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。

歯みがきで虫歯を防ぐ!

歯みがきを好きになる3つのポイント

ポイント1 好きな歯ブラシを使わせる

子どもが選んだ歯ブラシのほうが、楽しく、自分で進んで歯みがきできます。仕上げみがき用には、本人が使うものとは別に、サイズや年齢に合ったものを選びましょう。

ポイント2 やさしく見守る

歯みがきタイムは、食後の忙しい時間帯なので、つい「早く!」「ちゃんとみがいて!」などと言いがち。でも、子どもは楽しいほうが取り組みやすいもの。やさしい気持ちで見守ってください。

仕上げみがきは小学校3年生くらいまで続けるのがベスト。それまでに習慣づけたいですね。



ポイント3 仕上げみがきは痛くない

歯を強くみがいたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げみがきをいやがるようになってしまいます。手の甲に歯ブラシを当ててこすったときに、毛先が広がらない程度の力加減を目安に、やさしくていねいにみがいてあげましょう。

実験!

歯が溶けるって?

歯が溶けて虫歯になると言われても、子どもにはピンとこないかもしれません。乳歯が抜けたときに、その歯をお酢につけてお子さんといっしょに観察してみましょう。1日ほどで歯の表面がボロボロと溶けていくのが見られます。