



# ほけんだより6月



令和5年6月6日  
荒川区立汐入こども園  
園長 天野 英幸  
看護師 大熊トシ子

梅雨の季節になりました。雨が続き、肌寒い日もあれば湿度が高く蒸し暑い日もあります。雨の合間の強い日差しには早くも夏を思わせるほどです。先月は、アデノウイルス感染症やRSウイルス感染症、溶連菌感染症と様々な疾患が流行し、高熱や長引く咳などで園を休む子どもが多くいました。

これから、夏かぜと言われる手足口病やヘルパンギーナが流行する可能性があります。唾液などで感染するので、予防は手洗いと適切な排泄物の処理です。免疫がなく初めてかかる子どももいるので、心配しています。エアコンを上手に使用し、睡眠をしっかりとり健康管理に気を付け元気に過ごしましょう。

## 6月4日～6月10日は歯と口の健康週間

食事を食べるのに欠かせない「歯」。健康な体はまず口腔ケアからはじまります。むし歯ができてから歯科に行くのではなく、日頃から正しい磨き方を教わるなど口の悩みや疑問をかかりつけ歯科医に相談してみましょう。

5歳児は、先週から歯のポスター制作に取り組んでいます。まもなく、園の廊下などに展示しますので、親子で歯みがきについて話をするきっかけになってくれたらうれしいです。



### むし歯はこうしてできる！



① 糖分をもとにプラーク（歯垢）ができる  
口の中の糖分をエサに、むし歯菌が繁殖し、ねばねばとしたプラークをつくる。

プラーク 1mgには、むし歯菌が 10 億個以上も！！

歯みがきで  
むし歯を予防！



② むし歯菌が酸を出す  
プラークの中でむし歯菌が糖分を取り込み酸性の物質を出す。

③ 酸が歯を溶かす  
酸が歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いてむし歯になる。

### 水遊び・プール遊びについて



6月下旬より、子どもたちが大好きな水遊び・プール遊びが始まります。眼科・耳鼻科健診で異常が指摘された子どもは、治療はおわりましたか？

雨上がりには、虫刺されも増えてきました。掻き壊すと化膿して治りにくくなります。登園前に虫よけの使用をお勧めします。また、水いぼなどの湿疹がある場合は治療が必要か、かかりつけ医に相談してください。

楽しく安全に遊べるように、毎朝の健康チェックにご協力をお願いいたします。