

# 広野保育園けんこうだより 6月号

令和7年5月27日  
幼保連携型認定こども園  
広野保育園 No.4

田植えの時期も終わり、梅雨の季節が近づいてきました。この時期は急に夏のような暑さになる日があったり、春先のように肌寒くなる日があったりと体調を崩しがちで、咳や鼻水がでるお子さんも増えています。体調を整えるために、バランスの良い食事と十分な睡眠、休息の時間をとるようにしましょう。



6月4日は虫歯予防デー

## 虫歯は食べ方で防ぐ!

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

### こんな食べ方が虫歯のもとに

#### \*だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、ジュースを飲んだり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。



#### \*やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにし歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほど噛まないため、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく虫歯を招きます。

### 虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

#### ○おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



#### ○よくかんで食べる

よくかむと唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても子どもには分かりにくいので、野菜類や海藻類、きのご類などかみごたえのある食材を、様子を見ながら取り入れましょう。



## 歯みがき中の事故を防ぐ3か条

歯みがき中に、歯ブラシで口の中やのどにけがをする事故を防ぐための3か条を紹介します。歯みがき中の子どもが大人に抱きつき、歯ブラシが刺さるという事故もあります。子どもが落ち着いた雰囲気の中で歯をみがけるようにしましょう。



### 1 歩かない

歯みがき中の事故で最も多いのが、歩いたり走ったりして転ぶケース。歯みがきをする場所を決めておきましょう。踏み台から転落する危険があるので、歯みがき中は座らせると安心です。



### 2 遊ばない

歯みがき中に他のことをするのは危険です。事故の中には「寝転んで歯みがき」「ソファに立って歯みがき」など歯みがきのようで実際は遊びになっているケースが少なくありません。

### 3 手を離さない

歯ブラシから手を離すのは、すでに歯みがき以外をしているサイン。「歯みがき中は歯ブラシをしっかり持って」と伝えましょう。



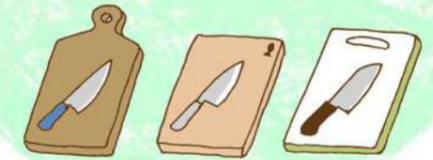
## 3つのポイントで食中毒を防ぐ!

湿気が多く気温も比較的高い梅雨どきは細菌が増殖しやすいので、食中毒が多く発生件数が増える傾向があります。特に6月は1年を通し食中毒発生が最も多い月とされています。また、レジャーやバーベキューなど普段と違う環境で調理したり食べたりする機会が増えます。ご家庭でも3つのポイントを守って食中毒を防ぎましょう。

### ポイント1 生の肉、魚は要注意!

#### トングなどの調理器具分けていますか

生の肉や魚に触れた手や調理器具を介して、食中毒菌が広がる危険があります。バーベキューでは、生肉に触れた箸やトングで焼きあがった野菜を取り分けたために食中毒を起こしたケースがあります。



- 調理器具、特にまな板と包丁は使うたびによく洗う
- 生肉、生魚を扱った調理器具は、洗って熱湯をかけてから、他の食材に使用する。肉用、魚用、野菜用と分けられればベスト
- 調理前はもちろん、調理中も生ものに触れたらよく手を洗う

### ポイント2 菌はあつという間に増える

#### 夏場は、「すぐに冷蔵庫」に入れて

食中毒菌は暖かい場所を好み、どんどん増えます。買った物や残り物はすぐに冷蔵庫にしまいましょう。シチューやカレーは暖かい状態で放っておかず、鍋ごと水につける、小分けにするなどで冷まします。



- 買い物から帰ってきたら、生ものはすぐ冷蔵庫に!
- 残り物はすぐに冷まして冷蔵・冷凍する

### ポイント3 中途半端な加熱はNG!

#### 表面だけの加熱では細菌は死滅しません

細菌やウイルスを体内に入れないために、十分に加熱して細菌を死滅させます。ただ、キノコやフグなどに含まれる自然読破、加熱しても防ぐことはできません。「加熱すればOK」という過信は禁物です。



- 芯までしっかり加熱する(中心の温度が75℃以上の状態を1分キープ)
- レンジで加熱するときは、ときどきかき混ぜて、まんべんなく加熱する

## 6月の身体測定

- |           |         |
|-----------|---------|
| 18日(水)    | 20日(金)  |
| 0歳児(ひよこ組) | 3歳児(梅組) |
| 1歳児(桃組)   | 4歳児(竹組) |
| 2歳児(桜組)   | 5歳児(松組) |



## 虫さされの季節が近づいてきました 虫よけ剤の使える年齢・回数をチェックしましょう

虫よけ成分や濃度によっては使用できない月齢や年齢が決まっていたり、1日に使える回数が制限されていたりします。必ず、使用説明書をチェックしましょう。



使い始めの時は、少しだけ塗って見て、皮膚に赤みやかゆみが出ないことを確かめましょう。