

ほけんだより6月号

令和6年6月  
大井町えほん保育園  
看護師 市川

1年の流れは早いもので、あっという間に春が終わり「梅雨」を迎えようとしています。  
気温・湿度共に上がり、汗ばむ季節となります。じめじめとした日々ですが園内は子どもたちの元気な声が響き渡っています。夏の楽しみに向けて今のうちから体調管理をしっかりしていきましょう！

## 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。小さいうちから歯磨きの習慣をつけて、歯を守りましょう！

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

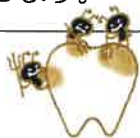
口の中の糖分をエサに虫歯菌が繁殖し、ねばねばとしたプラーク（歯垢）を作ります。プラーク 1mg にはなんと虫歯菌が10億個以上も！

### 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。

### 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ってしまいます…。



虫歯になる前に定期的な検診を受けましょう

## 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、実は問題なのは「食べ方」です。

### 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、食後に歯磨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、長い間口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て歯を守る働きがありますが、柔らかいものはそれほど噛まないで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、そのあとしっかり歯を磨けば安心です。

#### ○よく噛んで食べる

よく噛むと唾液がよく出ます。「よく噛んで」といっても、子どもにはわかりにくいので野菜類や海藻類、キノコ類など噛み応えのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。

## ＊ 歯科検診のお知らせ

6/19(水) 9:30～

- ・当日は9時までの登園にご協力ください。
- ・朝食後の丁寧な歯磨きをお願いします。
- ・お子様の歯に関して気になることがありましたら前日までに職員へお伝えください
- ・欠席されたお子様は秋の検診までお待ちいただくか、ご家庭での受診をお願いします。

## 下痢の時のホームケア

「お腹の風邪」の胃腸炎が流行する時期になりました。園内では下痢が2回以上出ればご連絡させていただく場合がございます。感染症対策のためでもありますのでご協力をお願いします。下痢が出た時は…

### ① 水分補給をしましょう

いつもよりも排便に水分がとられるため、脱水になりがちです。水分が取れない場合はかかりつけ医に相談しましょう

### ② なるべく消化の良い物を食べましょう

油っぽい物や香辛料などの刺激物は下痢が長引く原因になります。おかゆやうどんなどの消化の良い物から食べ始め、便の形が戻ってから少しずつ普段の食事へ戻していきましょう

### ③ お尻のケアをしましょう

おむつを使用しているお子様の場合、下痢が続くことによってお尻がぶれが発生しさらに痛みが生じます。ワセリンなどで予防したり悪化したら早めの受診をしましょう。



# 給食だより



大井町えほん保育園

雨の季節になりました。気温と湿度が上がり、食欲も落ちやすくなってきます。のどが渇いたときだけではなく、こまめに水分補給をしましょう。

## 6月4日は虫歯予防デー

6月4日は6(む)4(し)と読めることから、虫歯予防デーという名前がつけました。丈夫な歯のために、虫歯にならない食生活や歯磨きについて子どもたちとおさらいできるといいですね。

### よく噛もう！

よく噛んで食べることで、唾液の分泌が活発になります。

唾液には、食べカスを押し出す、虫歯の原因菌を減らす、口の中を綺麗にする効果があるとされています。

### 歯みがきをしよう！

食後は、食べ物のカスが歯についています。そのままにしておくと、口の中にいる細菌が食べカスを餌にして酸を作り出します。それが虫歯の原因になっていきます。歯みがきをしっかりとうがいをしましょう。

### バランスの良い食事を！

糖分を摂取しすぎることは、虫歯の原因の一つです。カルシウムやビタミンA・D・Cなどの骨や歯を作る栄養素を十分にとれよう心がけましょう。

## 丈夫な歯を作る食べ物

丈夫な歯を作るためにはカルシウムが必須です。カルシウムを吸収しやすくするためには、質の良いたんぱく質、ビタミンDも一緒に摂取していくことが必要です。

### \*カルシウムを多く含む食材 (こどもの1食分)

 牛乳(コップ1杯) 165mg	 プロセスチーズ(1切) 155mg	 ひじき(2g) 20mg
 ヨーグルト(1カップ) 84mg	 豆腐(1/6丁) 46mg	 納豆(1/2パック) 22mg
 しらす(5g) 26mg	 小松菜(1枚) 17mg	 わかめ(0.3g) 1.6mg

### \*カルシウムの吸収を助ける食材

(ビタミンDを多く含む)



一緒に摂取して丈夫な歯を目指しましょう！

## 5月の食育活動&クッキング

6月の食育活動は、枝豆の豆だしきのこほぐし・野菜洗い等を予定しています。



くるみ組  
野菜洗い

- ・さつまい
- ・じゃが芋
- ・たけのこ



はなみずき組  
野菜ちぎり

- ・キャベツ
- ・えのき
- ・しめじ



かえで組

- ・南瓜の種取り
- ・そら豆の鞘取り
- ・米とぎ&おにぎりづくり



いちょう組

- ・米とぎ&おにぎりづくり
- ・高野豆腐ちぎり
- ・手作りシュガーパン



けやき組

- ・米とぎ&おにぎりづくり
- ・人参蒸しパン
- ・高野豆腐ちぎり