



6月号  
ナーサリーつづき  
2023.5.31  
看護：池上

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つけましょう。

・乳児健診 15日(木)  
・歯科健診 19日(月)  
※歯科健診の持ち物はあ  
りません

コロナと胃腸炎  
が増えて  
います。



園医より

## 6月4日～ 歯と口の健康週間！

もの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  
ころから歯みがきの習慣をつけて、歯を守りましょう。のもおすすめです。  
また、歯医者さんは歯を守る強い味方です。

歯がきちんとみがけているか、虫歯はないかなど、  
歯のトラブルを予防するために、お子さんと  
いっしょに家族で定期的に歯科検診を受ける

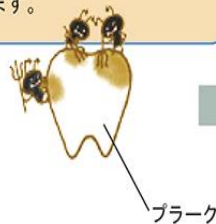
### 虫歯はこうしてできる！

#### 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。



#### 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  
みがけるよう気をつけてください。

NO!



### 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

歯みがき中にほか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のことをしているサイン。「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。

## 歯みがき

大きくなればなるほど、歯みがきの習慣を身につけることは大変です。まずは歯みがきに慣れること。そして毎日褒めながら、楽しみながら続けることが大事です。

### 0歳1歳 歯みがきの準備

歯が生え始めたら、大人が短時間で寝かせみがきを開始。歯ブラシに興味をもち、自分でくわえているときは事故のないようしっかり見ててください。

### 2歳 保護者がみがく

自分でやりたがる時期。必ず保護者が見ているところでみがかせ、その後保護者が仕上げ用ブラシで寝かせみがきをしてください。

### いやがるときは…… 1



かわいいコップや歯ブラシを、自分で選べる。

### いやがるときは…… 2



家族でいっしょにみがく

### 3～4歳 自分でみがく練習

歯ブラシの握り方や正しい動かし方を教えながら、自分でみがく練習をしていきます。まだまだ保護者の仕上げが必要です。

### 5歳 自分でみがく+仕上げ

一人でかなり上手にみがけるようになりますが、奥歯に永久歯（6歳臼歯）も生えてくる時期。保護者の仕上げみがきは大事です。



## 感染性胃腸炎について

当園ではここ2年、6～7月に感染性胃腸炎の流行がみられています。症状が見られた場合は無理をせず自宅でゆっくり過ごしましょう。無理をして登園すると症状が長引くことがあります。また、感染力が非常に強く広がりが早いです。

症状が治まり(24時間下痢や軟便がないまたは普段通りの便が出た)、通常の食事が摂れるようになってから登園しましょう。登園時は、保護者記入の登園届を提出お願いします。

感染性胃腸炎の原因ウイルスは色々ありますが、中でも代表的なノロウイルスについて記載します。

### ノロウイルスの特徴



- 「食品から人」だけでなく「人から人(年齢を問わず)」に感染します。(右図参照)
- 感染力が非常に強いです。
- 回復後もしばらく便からウイルスが排出されます。1週間程度、長いと1ヶ月程度続くため注意が必要です。

### 症状



- 主な症状は、吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽い発熱などです。

### 気をつけたいこと



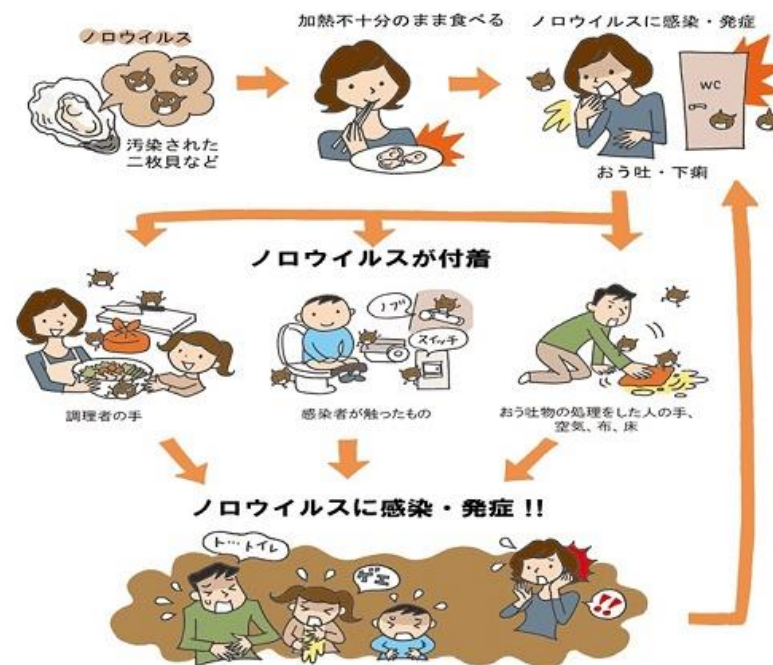
- 乳幼児や高齢者など抵抗力が弱い人の場合、下痢による脱水症状がおきることがあります。ぐったりしたり、唇が乾燥するなどしたら、直ちに医療機関を受診してください。

- 便や嘔吐物が感染源となるため、便や吐物が触れたところは次亜塩素酸ナトリウム(ハイターなど)の0.1%(500mlのペットボトルに次亜塩素酸ナトリウムをペットボトルキャップ2杯)で消毒をしましょう。また、手洗いを強化しましょう。



- ☆通常保育中下痢や嘔吐が2回みられた場合はお迎え連絡をしていますが、流行時は1回みられた場合にお迎えとなります。よろしくお願いします。

### ノロウイルスの感染経路



(政府広報オンラインより引用)