



ほけんだより6月

令和4年6月1日
佐倉市立佐倉幼稚園
保健室発行

むし暑い日が続くようになってきましたが、夜になると気温が下がることもあり体調をくずしやすい時期になりました。登園は、重ね着などをして、体温調節がしやすい服装で登園をしてください。夜は、布団やパジャマなどで寝汗をかかない程度に調整していただき、エアコンを使用する時は寝冷えをしないように気をつけてください。

また、これから梅雨を迎えますので、バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり元気にすごしましょう。

<身体計測を行いました>

5月に身体計測を行いました。身体計測の結果はお子さんの「おたより帳」に記入してありますので、お子さんの身長・体重の伸びをご確認ください。

佐倉幼稚園での年少・年長児の測定値の平均値は下の表のとおりです。

	身長		体重	
	男子	女子	男子	女子
年少	104.6cm	102.8cm	18.0kg	16.6kg
年長	108.0cm	106.3cm	17.6kg	20.5kg

食中毒に注意が必要な時期です

6月は食中毒が発生しやすい時期です。食中毒を起こす細菌は、土の中や水、人間や動物の皮膚や超の中にも存在して、特別な細菌というわけではありません。そのため、いつでも誰でも食中毒になる可能性があります。ご注意ください。

～注意点～

- ① 休養・睡眠を十分にとり、規則正しい生活を送ることにより、体の抵抗力をつける。
- ② 食材料を扱う際には、十分に手洗いをを行う。
- ③ 加熱は十分に行う。(食品の中心温度を75℃以上で1分以上)
- ④ サラダなど加熱しないものは、ほかの食品からの感染に注意する。
- ⑤ 生肉を切った包丁・まな板は洗って、熱湯消毒などを行う。
- ⑥ お弁当のおかずは、よく冷ましてから入れる。

6月13日（月）歯みがき教室を行います

【年長歯みがき教室】

養護教諭が「6さいきゅうしを大切にしよう」をテーマに、6歳臼歯の役割・性質・歯のみがき方などについて指導します。これから、6歳臼歯が放出してくる時期を迎えますので、奥歯までしっかりと歯ブラシを入れて歯みがきをしましょう。

【年少組歯みがき教室】

養護教諭が「歯みがきしゅうかんをみにつけよう」をテーマに、むし歯ができるまでの経過を話し、むし歯をつくらないために継続的な歯みがきが必要であることを指導します。

【仕上げみがき】

幼児だけでの歯みがきでは、むし歯を予防するのはなかなか難しいです。小学校の低学年くらいまでは、仕上げみがきが必要です。

<保護者の方へお願い>

6月13日～30日までの歯みがきカレンダーをお配りします。お子さんが意欲的に取り込めるように励ましの声掛けと、仕上げみがきをお願いします。カレンダーの記入ができましたら、保護者の方より一言ご記入していただき、学級担任までご提出ください。

永久歯は一生使う大事な歯！！

こんにちは、6歳臼歯



<6歳臼歯とは>

- ① 歯のさらに奥に生えてくる永久歯で、生えかわりません。
- ② 第一大臼歯のことですが、6歳ごろにはえてくるので、6歳臼歯と呼ばれています。
- ③ 初めて生える大人の奥歯。とてもむし歯になりやすい歯です。
- ④ 早い子では、4歳半ころから始め、6歳では約半数が生えています。

<6歳臼歯の働き>

- ① 永久歯の中で最も大きく、最も噛む力の大きな歯です。
- ② 乳歯から永久歯への生え変わりの主軸として重要な歯です。
- ③ 歯並びやかみ合わせの中心になる歯です。

<6歳臼歯をむし歯から守ろう>

- ① 6歳臼歯は、生えるスピードがゆっくりなので、乳歯より一段低く、なかなかきちんとみがけません。噛める高さになるまでは1年程度かかるので、予防が重要です。
- ② 6歳臼歯はかみ合わせの溝が深く、生えたての歯は歯質が未熟なため2～4年間で最もむし歯になりやすい時期になります。