病後児保育ルームだより
6月号

令和4年6月
ハッピー🍀モア保育園
病後児保育ルーム　保健師

こんにちは！浦添市のハッピー🍀モア保育園の病後児保育ルームです。先月に引き続き、梅雨明けまでもうしばらくジメジメした日が続きますね。この時期はカビや食中毒が発生しやすく、また体調も崩しやすいので、衣服の調整や、室温・湿度の調整に気を配って過ごしましょう♪

年齢別にみる歯磨きの指導方法

	上手な歯みがきの仕方	ポイント
0歳児	5. 6か月頃から下の前歯が生え始める。 歯を清潔にする習慣づけとして歯みがきの準備をする。 準備として、口の周りをさわることで、口の周りの過敏をとり、さわられることに慣れる。	・口の周りをできるだけさわってあげることで、過敏をとる。 ・手のひら全体でほっぺをさわる。 ・人差し指のはら全体で口唇の周りをさわる。
1歳児	上下の前歯と乳臼歯が生える。 歯みがきをいやがるが、口唇の過敏をとりながら、短時間で磨く。 上唇を指で持ち上げて、前歯を磨く。 また、歯ブラシを持ちたがる場合は、保護者の管理の下に持たせる。	・できる範囲で、仕上げみがきをする。 ・寝かせ磨きで、短時間で磨く。 ・上の前歯の周囲はとても敏感なため、奥歯の咬み合わせから磨く。 ・上の前歯の付け根の部分をきれいにする。
2歳児	乳歯が生えそろう。 1人みがきをしたがるので、保護者の見ているところで歯ブラシをもたせ磨かせる。 歯ブラシを咬んでしまうので、子供用と仕上げみがき用の2本の歯ブラシを用意し、仕上げみがきをする。	・できる範囲で、仕上げみがきをする。 ・寝かせ磨きで、短時間で磨いてあげる。 ・前歯の付け根と奥歯の咬み合わせを注意して磨く。

ヒトメタニューモウイルス感染症が流行しています!!

ヒトメタニューモウイルス感染症は、風邪症状のみの場合も多いですが、0～5歳や高齢者に感染すると、気管支炎や肺炎を起こしやすい呼吸器の感染症です。
症状はRSウイルス感染症と似ていて、感染力は強く、繰り返し感染することが知られています。

症状：咳、鼻水、発熱
感染経路：接触感染・飛沫感染
感染期間：約1～2週間

手洗い・うがいで感染を予防しましょう！！

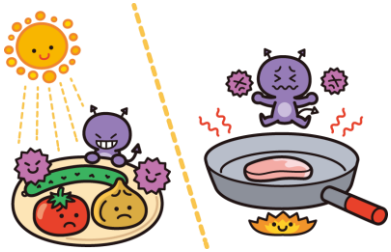
●食中毒の菌の特徴●

菌の種類

食中毒の原因菌はたくさんあります。なかでも、ノロウイルス、ボツリヌス菌、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、病原性大腸菌、腸炎ビブリオ菌などは、特に注意が必要です。

毒のある食べ物

キノコ、フグ、ジャガイモの芽など、毒になる成分が元々含まれている食べ物もあるので注意しましょう。



予防３原則

●菌を付けない…手や調理器具、食材をよく洗います。
包丁やまな板を、肉・魚・野菜用の３つに分けて使うのも効果的です。
●菌を増やさない…食中毒の菌が増えるには、栄養・水分・温度が必要です。
室温10～40°Cの状態で増えるため、冷蔵庫の温度管理に気を付け、つくった料理は早めに食べましょう。
●菌を殺す…食中毒の菌は一般的に熱に弱いため、加熱すると死滅します。
食品の加熱は十分に行いましょう。
また調理器具も、熱湯や漂白剤で定期的に消毒しましょう。
一般細菌：75°Cで１分以上の加熱　　ノロウイルス：80°Cで１分以上加熱

＜お問い合わせ＞
〒901-2132　添市伊祖2-2-5
☎ 090-2859-0693　✉byogoji@happymore-hoikuen.com

LINE登録　ホームページ