



令和7年 5月28日配信 滝尾保育園

レインコート、長靴、傘をたたく雨の音、水たまり……。大人にとっては憂鬱な雨の日も、子どもにとっては発見や喜びがいっぱいです。ときには、子どもの視点で、雨の日を楽しんでみてください。



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、じつは、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、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、長い間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かまないで、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、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。



水痘(水ぼうそう)が 流行しています!!

〈原因〉

水痘は、水痘・帯状疱疹ウイルスに感染している人による飛沫感染や空気感染が主な原因です。水泡がつぶれたときのリンパ液からも感染します。

〈潜伏期間〉

2～3週間

〈主な症状〉

水ぶくれをもった赤い発疹が、全身(頭皮や口や陰部まで)に出ます。痒みがあることが多いです。発疹は2～3日でピークとなり、その後は乾いて、黒いかさぶたになります。

〈家庭で気をつけること〉

かゆいけれど ひっかいてかきこわさないように、爪は短くしておきましょう。

入浴 ぬるめのお風呂やシャワーでさっと汗を流しておくほうが、かゆみも少なく、化膿することも少ないです。石けんやシャンプーは直接肌につけず、よく泡立ててから、手で優しく洗いましょう。

食事 口の中にできると痛いので、食欲がないのは仕方ありません。水分を十分に摂るようにし、熱いもの、塩辛いものなどは避けるようにしましょう。また、固いものも嫌がる事があります。

外出 熱がなく元気でも、発疹が全てかさぶたになるまでは外出しないでください。

※登園には、医師に記入して頂いた意見書が必要です。