

１１月ほけんだより

アイリス保育園
令和８年１０月３０日（金）

朝晩の冷え込みが日に日に厳しくなってきました。空気も乾燥し、かぜ症状のお子さんも増えています。嘔吐や下痢などにも気をつけ、栄養と休息を十分とりながら季節の変わり目も元気に過ごしていきましょう。

子どものお口の健康　～Part2～



前回に引き続き、子どものむし歯の要因③～⑥についてご紹介します。

③時間（飲食の時間と頻度）糖質が入るとプラークのpH は、数分で 6,9（正常値）→4,0 に急降下し、元に戻るまで 30～60 分を要します。pH5,5 を下回っている間、歯は溶け続けます。例えば、ケーキ1回より飴を1日5回だらだら食べる方が、むし歯のリスクが高くなります。1日3食＋おやつ1回ならpH が戻る時間をしっかり確保できます。

④唾液（量と質）唾液は「天然のむし歯予防薬」とも言われ、量・質ともに大切です。唾液には、大切な4つ『殺菌作用、再石灰化作用、緩衝作用、自浄作用』のはたらきがあります。唾液が減るのは、就寝中・口呼吸・水分不足・泣いた後・薬の影響などがあります。唾液を増やすには、よく噛む・水やお茶で水分を摂る・鼻呼吸をする等です。

⑤清掃（磨き方と時間）「技術（ブラシの当て方）」「時間」「道具」の3つが揃って初めて汚れを落とすことができます。9～10歳頃までは保護者の仕上げ磨きが必要です。

⑥歯の質（エナメル質の強さ）歯の強さは、生まれつきだけではなく、後から育てられます。生えたては、エナメル質が未熟で、生えてから数年は特に溶けやすい状態です。唾液のカルシウムとリン酸が溶けかけた部分を毎日修復します。

以上、6つの要因に気を付けていきましょう。

お口の健康を守るために家で出来ることについては次回に続く…

感　染　症　発　生　状　況

インフルエンザ	河北・盛南・都南地区で増加。厨川地区で減少。
気管支炎・肺炎	盛南・都南地区で増加。
ヘルパンギーナ	玉山・厨川・河北・都南地区で増加。
胃腸炎	都南地区で増加。盛南地区で減少。



インフルエンザ患者数が増加し、県央、二戸、中部地区で注意報レベルを超えています。今年は流行入りが早くなっていますので、早めの予防接種を検討してください。手洗い・手指消毒・咳エチケット等基本的な感染予防対策も重要です。

感染性胃腸炎も増加しています。胃腸炎ウイルスは消毒用アルコールが効きにくいため、石鹸と流水による手洗いが重要です。患者の吐物や便は、使い捨て手袋とマスクを着用し、塩素系消毒剤で処理してください。

盛岡市子ども未来部子育てあんしん課より

ウイルス、どうやってうつる？

これから感染症が流行する季節です。

風邪のウイルスは、感染している人の咳やくしゃみ、会話の際のしぶき（飛沫）と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。

① ウイルスを含むしぶきを吸い込む
咳やくしゃみのしぶきは 2m ほど飛ぶので、近くの人が吸い込むと感染します。

② ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る
ウイルスが付着したものに触れ、その手で目や鼻、口を触ると、ウイルスが体内に侵入し、感染します。

《　対策　》手を洗ってウイルスを洗い流そう！
手を洗う時は石鹸をしっかり泡立て、指の間、指先までしっかり洗い流水でよく流しましょう。

内科健診（後期）が終わりました

所見があったお子さん、当日欠席をしたお子さんのみにお手紙を配布しました。
１か月以内に受診し「受診報告票」「受診依頼書」を園に提出してください。
※１１月６日（金）を目途に提出をお願いします。

予防接種について

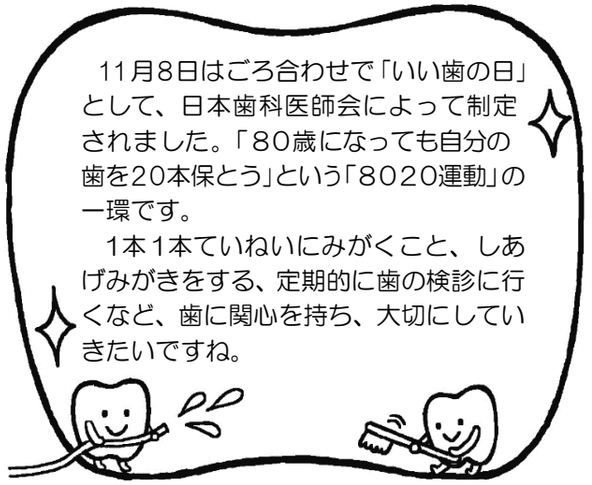
各ご家庭で計画的な予防接種を進めていることと思います。MR ワクチン（麻疹・風疹混合）は第一期が１歳代、第二期は年長児が対象となっています。まだ受けていない方は忘れずに接種して下さい。

予防接種をお受けになった後は、体調不良や発熱が考えられますので、自宅静養としています。降園後の接種をお願いします。



11月8日はごろ合わせで「いい歯の日」として、日本歯科医師会によって制定されました。「８０歳になっても自分の歯を20本保とう」という「８０２０運動」の一環です。

1本1本ていねいにみがくこと、しあげみがきをする、定期的に歯の検診に行くなど、歯に関心を持ち、大切にしていきたいですね。





11 月盛岡市小児科休日当番医

1 日	わだ小児科クリニック	滝沢市鵜飼御庭田 65-2	601-8160
3 日	よしだクリニック	西仙北 1-30-50	635-8341
8 日	上原小児科医院	雫石町八卦 1-16	692-3907
15 日	西島こどもクリニック	上田 1-19-11	651-1369
22 日	森田小児科医院	緑が丘 4-1-50 ｱｽﾃｨ緑が丘 1F	662-3326
23 日	山口クリニック	滝沢市穴口 377-1	641-6818
29 日	村田小児科医院	紺屋町 3-4	622-7132