

すくすく園では、お子様が病気の回復期にお預かりしています。普段は元気いっぱいの子ども達も疲労で体調を崩すこともあります。ご家庭でもかかりやすい病気についての症状と正しい対応を知っていればあわてずに済みます。鳥取県中部感染症流行情報を参考にいただき、手洗い、消毒、うがい、マスク着用を徹底しながら病気に負けないように体調管理を心がけていきましょう。

## 鳥取県中部感染症流行情報

疾病名	第1週	第2週	第3週	第4週
インフルエンザ	×	△	○	△
感染性胃腸炎	○	△	○	○
水痘（水ぼうそう）	×	△	◎	◎
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	◎	×	×	×
手足口病	×	△	×	×
ヘルパンギーナ	△	△	△	△
咽頭結膜熱	◎	◎	◎	◎
A群溶血性レンサ球菌咽頭炎	★	★	★	★
流行性角結膜炎	×	△	△	×
マイコプラズマ肺炎	×	×	×	×
伝染性紅斑	×	×	△	×
RSウイルス感染症	×	×	△	○

★警報発令中

◎流行している

△散発

○やや流行している

×患者発生極少又はなし

## 【お知らせ】

○A群溶血性レンサ球菌咽頭炎警報が発令中です。



## 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て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て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。

