



ほけんだより

2005年9月号
明照保育園



朝晩が涼しくなって過ごしやすくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続きますね。朝晩の冷えや残暑による暑さにより、弱った体から夏風邪を引きやすくなります。運動会まで1ヶ月をきりました！！休みの日にはしっかり休息したり、朝ごはんをしっかり食べて元気な体づくりを心がけましょう(^_^)~

【8月の健康状態】

夏休みの家族でお出かけ休みが多かったのと同時に、お休みのほとんどは発熱のためでした。休み疲れもあるのでしょうか、発熱+じんましんがでた子もいました。他に、手足口病も月・星組に3人でました。とびひもピークは越えた感じがしますが、繰り返す子は何度でもかかることもあります。かゆみがあることで集中力がなくなるのは子どもがかわいそうです。早めの治療をしてあげてください。

熱があるときの食事

熱が出ると汗をかいて、体の水分が失われ、ビタミンB群やCの消耗が激しくなります。スープや飲みもので水分を補い、野菜や果物のビタミンをプラスしましょう。

おかゆの水分をたっぷりめに



野菜スープを飲みやすく



深見弘子「胃腸にやさしい食で体力回復」『元気がでる子どもの朝食』食べもの文化編集部編（芽ばえ社）参考



【手足口病とは】

手足口病とは夏かせの一種で、せきや唾液からうつります。名前の通り、手足口に白い水疱上の発疹ができ、口の中の口内炎が痛み、食欲が落ちます。一週間くらいで治りますが、食欲がなくても水分補給は忘れないようにしましょう。登園の目安は、熱、嘔吐など合併症を思わせる症状がおさまり、食欲が出てきたら大丈夫でしょう。

◆◆◆一度かかったら安心？ではないのです◆◆◆手足口病は、原因となるウイルスが種類ではないため、一度かかって免疫はつきません。日ごろからうがい・手洗いをして予防しましょう。



【歯について】

ときどき鏡で確認を！

ときには、子ども自身に歯のようすを鏡で確認させてみましょう。「奥の歯は大きいね」「歯みがきの後だけれど、まだ食べかすが残っているよ」などの声かけをして、子どもたちに興味を持たせるようにしてみましょう。



最後はおとなが仕上げみがきを

歯みがきが上手にできない子どもたちにとって、おとなの仕上げみがきはとても大切です。ひざの上などで、やさしくみがいてあげましょう。子どもとのスキンシップにもなり、一石二鳥です。

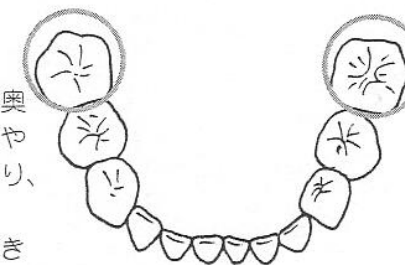


6歳前後にはえてくる

第一大臼歯をチェック！

第一大臼歯は6歳くらいにはえてくる歯で、乳歯の奥に新しくはえてきます。はえたばかりのときは、まだやわらかく、完全に出てくるまで歯肉がかぶさっていたり、奥にはえてくるため、みがきにくなっています。

ですから、むし歯になりやすいので、毎日の歯みがきで注意する必要があります。



参考文献：『あとおとなの歯』少年写真新聞社刊 『どうしてむし歯になるの？』岩崎書店刊ほか

【おわりに】

来月は歯科検診の結果をお知らせできたらと思っています。

ほけんだよりにとりあげて欲しい内容がありましたら、花組のそばの銀色のポストに質問等を書いて入れてくださいネ！