



ほけんだより

平成28年7月号
明照保育園



6月の欠席状況は、急な発熱で欠席する子が多くいました。暑さで体力も消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏に入り楽しいイベントも多くなるこの時期、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう。

また、人は汗をかくことで体温調節をしています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。こまめに水分補給をするようにしましょう。

薄着の夏は、他人との接触も自然と多くなります。子どもさんの異常に気付いたら早めに診断を受けることで感染の拡大を防ぎましょう。

【気をつけよう 夏の病気（ヘルパンギーナ・咽頭性結膜炎・熱中症・とびひ等）】

★ヘルパンギーナとは・・・夏かぜの一種（感染症）で、のどの奥に水疱ができて高熱が出ます。水疱がつぶれると痛みがあり、食欲が無く不機嫌になります。



★咽頭性結膜炎とは・・・夏かぜの一種（感染症）で、発熱、のどの痛み、結膜炎などの症状があります。「プール熱」という別名がありますが、規程の塩素濃度を保ったプールの水では 感染しませんが、目やにや涙から感染するので同じタオルは使わないようにしてください。

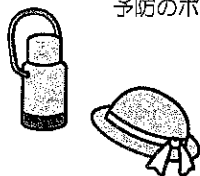


かかってしまったら・・・汗と高熱で脱水症状を起こしやすいので、水分補給を心がけましょう。高熱が出たら医師の診断を受けましょう。

調理に工夫を・・・のどの痛みが激しい時は、かまずに飲み込めるものにしましょう。痛みを刺激するような熱いもの、冷たすぎるもの、酸味のあるもの、塩味のきついものは避けるようにしましょう。

★熱中症とは・・・日射病、熱射病などの総称です。日射病は戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、日射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。

予防のポイント・・・日中は帽子をかぶって外出しましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して熱くなるので、散歩のできるだけ短時間で切り上げましょう。肩まで隠れる、吸収性、吸湿性に優れた衣服を選びましょう。水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物をとるようにしましょう



【歯科健診での結果】

- ★ 虫歯のない子は253人中 159人でした。
 - ・つき組 55人中 11人 ・はな組 56人中 29人 ・ほし組 55人中 45人
 - ・ゆき組 48人中 44人 ・そら組 30人中 30人 ・あか組 9人中 9人でした。
- 年齢が上がるにつれて虫歯も多くなってきます。



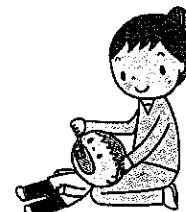
～虫歯以外の診断～

- ① 開咬：前歯の上下がかみ合わない。指しゃぶりやおしゃぶりを続けることが原因になることがほとんど。
- ② 反対咬合：下の前歯が出ている。受け口。切端咬合のひとつもの。
- ③ ゆえ歯：先天的に2本の歯が1本になって生えている。特に問題はないが、普通の歯よりギザギザしているため、虫歯になりやすい為注意が必要である。
- ④ 先天欠如：生えてくるはずの歯が、先天的に欠如している。
- ⑤ サハライド：進行止め。歯医者で進行止めを塗ってもらっている。
- ⑥ 上唇小帯：上唇の中央から歯茎に伸びる筋が歯の近くに付着している。

★山本先生から★

健康な歯を保つためにも歯磨きはとても大切です。「甘いもので虫歯になる！」だけではなく、口の中にいつまでも食べ物を入れておくことも虫歯の原因になってきます。しっかり噛んでダラダラ食べをしないようにしましょう。食べた磨くという、歯磨きの習慣をつけましょう。

歯ブラシは、毛が平らに揃っていて毛先が粗くない物を選びます。歯科医院の先生に相談して購入するのが一番でしょう。歯ブラシの毛先が広がってきたら新しい物に交換しましょう。



★噛むことは大切・・・食べることは人の生涯にわたる健康を支える最も重要な営みのひとつですが、これには咀嚼機能（噛むこと）の発達に欠かせません。また「噛む」ことは、消化を助ける・あごの発達を促す・味覚の発達・脳の刺激などが言われています。小さい頃からよく噛む習慣をつけましょう。

【おわりに】

夏一番となり暑さで体力のおちる時期です。睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムがより大切になってきます。クーラーや扇風機を適度に使って部屋を涼しくしたり、汗を吸いやすいパジャマを着せたりするなど、快眠のための工夫も必要ですね。