ほけんだより 6月号

平成30年6月2日
fujimuraナーサリー
看護師　岸本

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

虫歯予防デー

6月4日～10日は虫歯予防デーです。健康な歯を保つためには歯みがきがとても大切。甘い物＝虫歯ではなく、ダラダラ食べるのが一番キケンです！　「食べたらみがく」を基本に、１日１回はお子さまの歯を見てあげましょう。牛乳などでカルシウム分を補うといった栄養バランスにも気を配りましょう。

歯ブラシ選びの基準

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。

★子どもが使う歯ブラシは突っつき防止のものを用意しましょう。

こんな環境が虫歯になりやすい！

- 冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている
- おやつは歯に付きやすいスナック菓子などが多い
- 乳歯の虫歯は生えかわるからと放置している
- 治療すれば虫歯は治ると思って、予防をしなかったり、子どもが嫌がると歯みがきを怠ってしまう
- フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている
- 仕上げみがきをしていない
- 歯の検診をしない
- 食事の時間を決めない
- 子どもの言うままにお菓子を買い与える
- 電車や車などに乗る時、おとなしくさせるために甘い物を持たせる

歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
- 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
- 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。

虫歯ゼロの健康な歯を目指して、１本ずつ丁寧にみがいていきましょう！

子どもが使う歯ブラシと仕上げ磨き用の歯ブラシを別で用意しましょう。

水遊びが始まります！

6月13日から水遊びが始まります。子どもたちにとってとても楽しい水遊びですが、感染症が発生しやすい場でもあります。特に3歳までの子どもはまだ免疫が十分ではないために、重症化しやすいものです。毎朝必ず体調をチェックし、少しでもいつもと違うことがある場合には水遊びをお休みさせ、必要時受診をしましょう。迷う場合には、看護師にご相談ください。

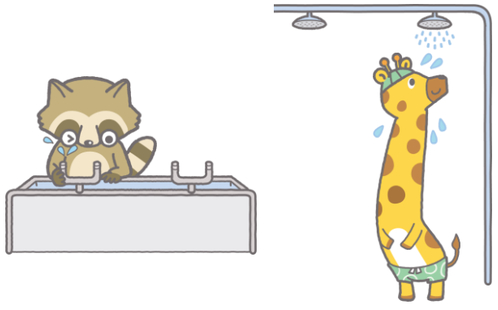
入る前にチェック！

- 爪は伸びていませんか？
- 皮膚に異常はありませんか？
- 熱はありませんか（熱が引いた後、２日以上経っていますか）？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 目やにや充血はありませんか？
- 食事や睡眠はとれていますか？
- お出かけ疲れはありませんか？

水遊びで感染しやすい病気

咽頭結膜熱（プール熱）

プールを介した感染率が高いことから「プール熱」と呼ばれています。夏風邪の一種で感染力が強く、唾液や鼻水・目やに・便などから感染する病気です。高熱、喉の腫れ（首のリンパ節炎）、結膜炎などを伴い、かぜに似た症状が出ます。症状が治まっても、2週間ぐらいは水遊びをお休みしましょう。



流行性角結膜炎（流行り目）

アデノウイルスの感染で起こる病気で、1歳～5歳によく見られます。プールの水で濡れたタオルや水着などが感染媒体になります。

潜伏期間が８～14日と長く、目の充血、多くの目やに、涙に加え、リンパ節の腫れや痛み、発熱などを伴います。感染力が強いので、発症したら医師の指示に従い、許可を得てから登園しましょう。症状は発病してから１週間くらいがピークですが、完治には２～３週間かかります。感染力も強いため、タオル、ティッシュペーパー、洗面器など、顔に触れる物の共有は控えましょう。

※どちらの病気も出席停止扱いになります。