



ほけんだより

～すくすくげんき～

嘔吐・下痢（胃腸炎症状）について

5月より下痢・嘔吐などの症状で体調を崩すお子さんがみられています。ウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。感染力が強いものもあり、家族内での感染も多くみられ、注意が必要です。



汚れた衣服は…

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができたら洗濯機に入れて大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



梅雨の時期の注意点

■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。お弁当には十分に加熱した物を入れてください。

■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意してください。

■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしてください。

お知らせ

内科健診、歯科検診の結果をけんこうノートに記載しましたのでご参照ください。幼児クラスは6月に歯の衛生指導をします。4歳・5歳児は染めだしを予定しています。染めだしができないお子さんがいらっしゃれば担任に声をかけてください。

5月の健康状況

- ★インフルエンザA・・・1名
- ★嘔吐・下痢・・・37名
- ★溶連菌感染症・・・4名

この時期は寒暖差が激しく、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たいですね。

歯についてのお悩み相談室

～正しい磨き方と虫歯予防について～



Q) 歯みがきはいつ頃から始めるのがいいのですか？
 A) 歯が生えてきたら歯みがきのスタート時期です。
 ミルクや離乳食など柔らかいものしかいれたことがない口に、いきなりハブラシのような固いものを入れてゴシゴシ磨かれたら赤ちゃんもびっくりします。柔らかい歯ブラシで少しずつ始めましょう。

Q) 仕上げみがきを嫌がります（1歳半）。いい方法はありませんか？
 A) この年齢では歯みがきを嫌がる場合が多いので、優しく話しかけたり、楽しい歌を歌いながら笑顔でみがいてあげてください。保護者の方も一緒に歯みがきをするといいでしょ。
 ●前歯の部分
 上唇と歯茎をつないでいる「スジ(上唇小帯)」の部分に歯ブラシがあたると嫌がり、歯みがきを嫌がる原因になってしまいます。

食べたら歯みがきの習慣を！

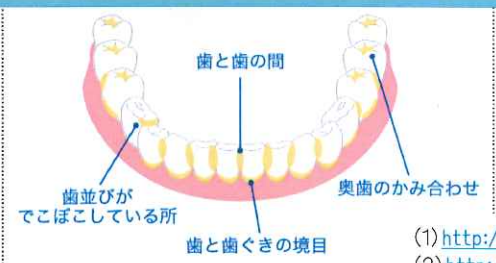
むし歯は、歯の表面に付着したプラークの中の細菌（むし歯菌）が、食べ物の糖分を分解して酸をつくり、その酸が歯を溶かすことで発生します。食べたら歯みがきを行いましょう！

●嫌がられないコツ
 口元は敏感なところ。はみがきをスタートしたら、目ごろから子どもの口元を触りましょう。口元を触られることに慣れていくと嫌がりにくくなります。

歯みがき中に話しかけたり、数を数えながら歯みがきをするのがおすすめです。時間がかかりすぎると子どもは飽きてしまいます。機嫌が悪いとき、子どもが眠くなる前は歯みがきを嫌がる原因につながってしまうので避けましょう。短時間で手早く丁寧に行うことが大切です。仕上げみがきが終わったらほめてあげましょう。

Q) 歯みがきの時に歯磨き剤を飲み込んでしまうことがあります。大丈夫ですか？（2歳）
 A) 歯みがき剤は研磨剤、潤滑剤、発泡剤、香料、甘味料、フッ化物などが含まれています。少量飲み込んでも問題はありませんが、歯みがき剤は本来、吐き出すものであり、ひとりで口をすすげるようになってから使いましょう。

歯垢(プラーク)が残りやすいところ



左記に加えて、生えている途中の歯などは、よけていねいに歯みがきしましょう



(1) <http://clinica.lion.co.jp/trouble/> (ライオン)
 (2) <http://www.jspd.or.jp/contents/main/faq/index.html> (小児歯科学会)より一部引用