



ほけんだより

～すくすくげんき～

※5月31日に歯科検診がありました※

検診結果

	ひよこ組	あひる組	ペンギん組	ねこ組	とら組	らいおん組
受診者数	8名	16名	25名	27名	24名	28名
虫歯あり	0名	0名	0名	2名	7名	14名
要注意歯あり	0名	0名	1名	0名	1名	2名
治療完了	0名	0名	0名	0名	1名	1名
虫歯本数	0本	0本	0本	6本	16本	40本
永久歯本数	0本	0本	0本	0本	0本	11本

渡辺先生のおはなし

- 1日1回（寝る前）は必ずハミガキをしましょう。
- 仕上げ磨きは小学校低学年まで（高学年でもOK）は最低でもしてあげましょう。
- 幼児（3歳くらいから）徐々に虫歯の子どもがみられてきます。かかりつけの歯科医院をみつけ、まめに定期受診してください。

※昨年度よりも4歳クラス以上の子どもに虫歯が多くみられています。健康な歯を保つために仕上げ磨きはとても大切です。1日1回はお子さまの歯を見てあげましょう。歯を大切に！！



目の充血・目ヤニ

目の症状（充血、目ヤニが多いなど）があるときは、眼科受診をお願いいたします。受診しましたら保育園に通っていることを伝えていただき、集団生活は可能かどうか、確認をよろしくお願いいたします！！

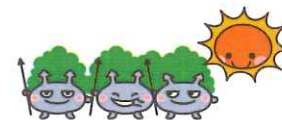


6月の健康状況

- ★溶連菌感染症・・・ 3名
 - ★感染性胃腸炎・・・ 1名
 - ★流行性角結膜炎・・・ 1名
 - ★細菌性結膜炎・・・ 1名
 - ★突発性発疹・・・ 1名
 - ★伝染性膿痂疹（とびひ）・・・ 2名
 - ★アデノウイルス・・・ 1名
- 体が暑さにまだ慣れていないため、のどが渇いていなくても水分をこまめに摂取するようにし、熱中症を予防しましょう！！



夏かせ



大人の夏かせは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなる場合があります。プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かせの代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。

夏も手洗いうがいは大切です

夏に流行する感染症も日々の手洗い・うがいをすることで予防につながります。

食事前・外から帰った後にしっかりと行えるように習慣をつけましょう。

うがいでできる年齢

①ブクブクうがい（口の中の洗浄）

3歳児で50%、4歳児で75%の子供たちができるようになります。

②ガラガラうがい（のどの洗浄）

ガラガラうがいは、鼻咽腔を閉鎖し誤嚥や嚥下反射が起こらないように呼吸を利用して行うために、ブクブクうがいに比べて難しい動作といえます。

3歳で約25%、4歳で50%、5歳で75%の子供たちができるようになります。

お風呂の時間などに大人がやっている姿を見せながらお子様と一緒に練習してみましょう。



食中毒

食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にすることが原因で、湿度の高い夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛があったり、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。

予防法



食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗う習慣を付けましょう。



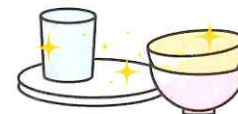
食材の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。



生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などは、しっかり火を通しましょう。



よくかんで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことにつながります。



食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭きましょう。



屋外で活発に遊ぶことで、夏バテしない体をつくり、免疫力を高めましょう。