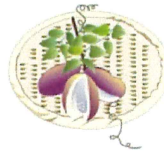


ほけんだより



葉っぱの色が赤や黄色へ色付きはじめる季節を迎えました。

先月は寒暖の差等で体調を崩す子が見られました。咳・鼻水のお子さんも多くみられました。症状がある方は早めに受診を行い、冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう体調管理につとめていきましょう。



先月の歯科健診結果報告について



多摩地区保育所及び幼稚園の歯科健診結果（乳歯）と比較してみました。

（今回の結果）

（多摩地区の保育所と幼稚園：H30年度）

	受診者数 (人)	虫歯 なし(人)	虫歯 あり(人)	有病率 (%)★	一人平均 虫歯数 (本)		受診者数 (人)	虫歯 なし(人)	虫歯 あり(人)	有病率 (%)★	一人平均 虫歯数 (本)
0歳児	8	8	0	0	0		5,407	5,404	3	0.1	0.00
1歳児	18	18	0	0	0		11,441	11,327	114	1.0	0.02
2歳児	21	19	2	9.5	0.14		13,999	13,290	709	5.1	0.13
3歳児	24	23	1	4.2	0.25		28,500	25,277	3,223	11.3	0.34
4歳児	23	20	3	13	1		29,548	23,583	5,965	20.2	0.70
5歳児	24	20	4	16.7	1		29,944	21,365	8,579	28.7	1.06

（有病率★・・・今、虫歯はないけれど、虫歯になったことがある子も含まれます）



乳歯や生えだての永久歯はむし歯になりやすいので

- ・本人の歯磨きとともに保護者による仕上げみがきをしましょう。
- ・3～4か月に1回、かかりつけ歯科医で定期健診を受けましょう。
- ・甘いおやつや飲食のとり方に注意して食事はバランスよく食べましょう。

はみがき指導は
12/23(水)
だよ!

(対象は
3～5歳児です)



今回、健康ノートで見て
いただきたい点は下記のとおりです

- ・歯科健診結果・・・全クラス
- ・健診・・・全クラス
- ・身体測定・・・全クラス
- ・視力測定・・・3～5歳児クラス

10月の感染症（健康状況）

- ・とびひ・・・1名（10/23現在）
- ・発熱・・・8名
- ・咳・鼻水・・・20名
- ・下痢，嘔吐・・・4名





シズ SIDS (乳幼児突然死症候群) とは

- ☆ ^{シズ} SIDSは何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気で、窒息などの事故とは異なります。
- ☆ 平成27年度には96名の赤ちゃんがSIDSで亡くなっており、乳幼児期の死亡原因としては第3位となっています。
- ☆ SIDSの予防方法としては確立していませんが、以下の3つのポイントを守ることで、SIDSの発症率が低くなるというデータがあります。

SIDS (乳幼児突然死症候群) を予防するには？



▼1歳になるまでは、寝かせる時は仰向けに寝かせましょう。

うつ伏せ、あおむけのどちらかでも発症はしますが、寝かせる時にうつ伏せに寝かせた時の方がSIDSの発症率が高いということが研究者の調査からわかっています。医学上の理由でうつ伏せ寝を勧められている場合以外は赤ちゃんの顔が見える仰向けに寝かせましょう。この取り組みは、睡眠中の窒息事故を防ぐうえでも有効です。

▼できるだけ母乳で育てましょう。

母乳育児が赤ちゃんにとっていろいろな点で良いことはよく知られています。母乳で育てられている赤ちゃんの方がSIDSの発症率が低いということが研究者の調査からわかっています。できるだけ母乳育児にトライしましょう。



▼タバコはやめる

タバコはSIDS発生の大きな危険因子です。妊娠中の喫煙はお腹の赤ちゃんの体重が増えにくくなりますし、呼吸中枢にも明らかによくない影響を及ぼします。妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。これは、身近な人の理解も大切ですので、日頃から喫煙者に協力を求めましょう。

★★★★ 11月8日はいい歯の日 ★★★★★

虫歯や歯茎の病気（歯周病）は、毎日の正しく丁寧な歯磨きで防ぐことができます。

たくさん噛んで食べると、こんなにいいことがあります

おいしく
食べられる



消化を
助ける



食べ過ぎを
防ぐ



脳を
刺激する



表情を
ゆたかに

