



保健だより

平成30年6月

さくらの郷みらい保育園

みらいつぼみ保育園

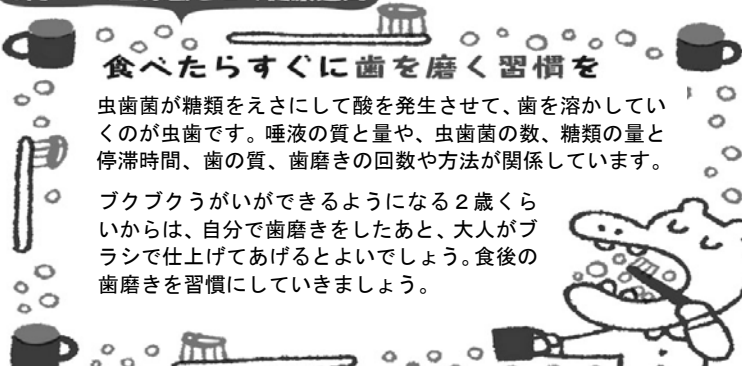
5月は流行性角結膜炎や溶連菌などの発症がみられました。まだまだ流行の時期となりますので気をつけましょう。梅雨時期になると、天気や気温も変わりやすく体調を崩しやすいので十分注意が必要です。バランスの良い食事や睡眠をしっかりと、衣服の調節にも気を配りましょう。

6月4～10日は歯と口の健康週間

食べたらずくに歯を磨く習慣を

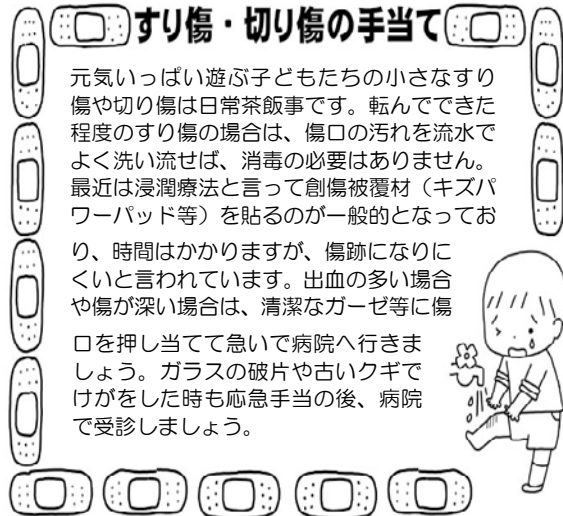
虫歯菌が糖類をえさにして酸を発生させて、歯を溶かしていくのが虫歯です。唾液の質と量や、虫歯菌の数、糖類の量と停滞時間、歯の質、歯磨きの回数や方法が関係しています。

ブクブクがいができるようになる2歳くらいからは、自分で歯磨きをしたあと、大人がブラシで仕上げてあげるとよいでしょう。食後の歯磨きを習慣にしていきましょう。



すり傷・切り傷の手当て

元気いっぱい遊ぶ子どもたちの小さなすり傷や切り傷は日常茶飯事です。転んでできた程度のすり傷の場合は、傷口の汚れを流水でよく洗い流せば、消毒の必要はありません。最近は浸潤療法と言って創傷被覆材（キズパワーパッド等）を貼るのが一般的となっており、時間はかかりますが、傷跡になりにくいと言われています。出血の多い場合や傷が深い場合は、清潔なガーゼ等に傷口を押し当てて急いで病院へ行きましょう。ガラスの破片や古いクギだけがをした時も応急手当ての後、病院で受診しましょう。



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！



こんな歯ブラシ使っていませんか？

たとえしっかり歯磨きを行なっても、開いた歯ブラシで歯を磨いては意味がありません。歯ブラシは少し開いただけでも磨く能力は6割に減ると言われているそうです。また、古い歯ブラシにはそれなりに雑菌がたまっているものです。歯ブラシは1ヶ月に1回は確認し、開いた歯ブラシは交換するようにしましょう。歯ブラシを噛んでしまう癖がある子の歯ブラシはすぐ開いてしまうため、1ヶ月を待たず、適宜交換したほうが良いでしょう。



はやり目(流行性結膜炎)

5月に発症がみられましたが、流行性結膜炎は主にプールの水などを介して夏に流行がみられる病気です。これからが流行の季節となり、特にプールの時期に目やに等の症状がある場合は、万が一のことを考えその日のプールを見送ることになりますので早めの受診をお願いします。

***原因** アデノウイルスによる目とまぶたの炎症で、潜伏期間は1～2週間。感染力が強く、プールの水やタオルの共有などで感染します。

***症状** まぶたが腫れ、白目が真っ赤に充血して痛み、涙が出ます。まぶたの裏に小さなブツブツができていて異物感があるため、目をこすります。耳のあたりのリンパ節が腫れたり、発熱したりすることもあります。

***対応** 症状をやわらげるための薬や、別の細菌感染を予防する薬が処方されます。目をこすらないようにし、手はまめに洗います。



歯科健診のお知らせ 今月は6月21日(木)9:30～歯科検診があります。私用でお休みされる方も、その時間に登園していただければ、受診可能です。その場合はあらかじめ、担任に一言お声をおかけください。また、歯科健診当日は歯磨きをしてきていただけるようご協力よろしく申し上げます。