



保健だより

幼保連携型認定こども園

沼館保育園

夏号

R7. 7. 31発行

文責：眞田

夏号の目標 『 よく食べ、よく寝て、よく遊び、夏を楽しもう！ 』

日に日に日差しが強くなり、心弾む夏がやってきました。天気がよければ、毎日プール！の子どもたち、元気そうに見えても、体は意外と疲れています。早寝、早起きを心掛け、栄養のある物を沢山食べて暑い夏を乗り切りましょう！

水あそびが始まります。

プール遊びが始まりました。（ひよこ組は沐浴か、ぬるい温水の水あそびです。）水あそびは体を思いきり使って気持ちも解放されるので、子どもたちは大好きです。水の刺激で皮膚を丈夫にしたり、温度に対する抵抗力を養って、心臓や肺の機能を高めるなどのメリットもあります。



★楽しく水あそびをするために～以下の点にあてはまる場合は、主治医に水あそびが可能か確認しておきましょう★

- ※中耳炎の治療中、または何度も繰り返している、鼓膜チューブを入れている。
- ※湿疹やアトピー性皮膚炎で特に肌が荒れている。
- ※その他、定期的に診察を受けている、または現在治療中である。
- ※鼓膜チューブを入れているお子さんは水あそびの際の注意点を必ず主治医に確認し、担任までお知らせください。
- ※手足の爪は短く切りましょう。
- ※長い髪の毛はきちんとゴムで結びましょう。



★また、こんなときは水遊びはお休みしましょう★

- ※お薬をのんでいる。（例：感染症など。）
- ※風邪気味、咳がひどい時、鼻水がひどい時。
- ※下痢、腹痛がある時。
- ※皮膚に傷やただれがあり、じくじくしていて、乾燥していない時。
- ※目やにが出る、目が赤い。
- ※病上がりの時。微熱がある。
- ※寝不足だったり、機嫌や顔色が良くない・食欲がないなど、いつもと様子が違う時。
- ※体調不良などで水あそびを控える日は、口頭か連絡ノートで必ずお知らせ下さい。
- ◎特にひよこ組は、登園時に水遊びが可能かどうか確認させていただくことがあります。



爪はきれいかな？

子どもたちは様々な物に触れる為、爪の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうこともあるので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いと、どこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまったりすることにもなりかねません。お家で定期的に切ってくださいようお願いいたします。



7月16日に学校薬剤師の橋本秀樹さんにより、環境調査が行われました。プールの水質調査や、室内の二酸化炭素濃度、飲料水の水質調査、室内の照明の明るさ等、様々な事を調査しています。毎年、年2回、環境調査を実施しています。



～ 歯科健診結果より ～

（7月11日現在）

6月26日、歯科健診が行われ、全員に結果をお知らせしました。（欠席されたお子さんには個別受診のご案内をしました）

年齢	虫歯のある子／ 受診児（人）	要治療歯の ある割合	要治療歯の 総本数 (治療済含)	一人当たりの 要治療歯数
0歳児（ひよこ）	0／4	0％	0本	0本
1歳児（ことり）	0／6	0％	0本	0本
2歳児（たんぽぽ）	0／11	0％	0本	0本
3歳児（もも）	0／10	0％	0本	0本
4歳児（すみれ）	1／14	0. 07％	2本	0. 14本
5歳児（ひまわり）	3／15	0. 2％	23本	1. 83本

《囑託医の総評より》

早期治療及び定期的受診を行いましょう。



- ※ 今年度の健診結果をみると、4歳児と5歳児の園児に要治療歯が数名みられました。歯の本数が増えてくる、たんぽぽ組からもも組にかけての予防がとても大切です。
- ※ 「5本以上むし歯がある」など、むし歯の本数が多い子が数名、今回の健診で、見受けられました。
- ※ 乳歯のむし歯は痛みが出にくい、永久歯と比べてエナメル質が弱い、むし歯が進行しやすいのが特徴です。

乳歯のむし歯を放置すると、どうなるの？

- ※ 乳歯の特徴から、一本のむし歯を放置すると周りにむし歯がどんどん増えていきます。
- ※ 神経が死んだ乳歯を放っておくと、茶色く変色した永久歯が生えてくる場合があります。
- ※ むし歯の大きい乳歯を放っておくと両脇の歯が傾いて永久歯が生えるスペースが不足して永久歯の歯並びが悪くなる場合があります。
- ※ 噛む力が弱くなったり、偏食につながったりすることもあります。
- ※ 永久歯もむし歯になります。



むし歯が見つかったら…

- ※ 歯科医を受診し、治療やむし歯の進行止めなどの処置を受けましょう。初期むし歯の場合、適切なケアを行うことで、削らずに治ることもあります。
- ※ むし歯の数が少ないと治療も早く終わります。



★どうしてむし歯になるの？

歯質・糖質・菌（微生物）・時間の4つの条件が重なり合ったとき、むし歯になります。歯質は遺伝的な要素もあり、変えることはできませんが、それ以外の要因は、大人の配慮や、正しい習慣を身につけることでクリアできるもの。特に乳幼児期は、保護者のサポートが重要です。



～感染情報～

夏に流行しやすい風邪に手足口病やヘルパンギーナなどがあります。口内炎や喉の痛みを起こす特徴があります。口や喉の痛みから水分摂取が難しくなると脱水症状を起こすことがあります。また、発熱が続く、食欲が落ちる等、体調に変化が見られた時は早めに医療機関を受診しましょう。

