



保健だより

幼保連携型認定こども園

沼館保育園

のびのび

夏号

R 8. 7. 31 発行

文責：眞田

日に日に日差しが強くなり、心弾む夏がやってきました。天気が良ければ毎日プール！の子どもたち、元気そうに見えても、体は以外に疲れています。早寝、早起きを心掛け、栄養のあるものを食べて生活リズムを整えて、しっかり休息を取り元気に夏を楽しみましょう。

水遊びが始まります。

プール遊びが始まりました。（ひよこ組は沐浴か、ぬるい温水の水遊びです。）水遊びは体を思いっきり使って気持ちも開放されるので、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があります。

★楽しく水遊びをするために～以下の点に当てはまる場合は、主治医に水遊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、定期的に治療を受けている、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遊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、こんな時は水遊びをお休みしましょう★
- ※お薬を飲んでいる。（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。
- ※病み上がりの時、微熱ある。
- ※寝不足だったり、機嫌が良くない・食欲がないなど、いつもと様子が違う時。
- ※体調不良などで水遊びを控える日は、口頭か連絡ノートで必ずお知らせください。
- ◎特にひよこ組は、登園時に水遊び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、爪の病気になることもあるので、手洗いで落としたりきれいな汚れは、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、どこかに引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。



環境調査について

7月15日に学校薬剤師の橋本英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、室内の照明や明るさ等様々な調査をしています。毎年、2回調査を実施しています。

～歯科健診結果より～ （7月13日現在）

6月29日歯科健診が行われ、全員に結果をお知らせしました。（欠席したお子さんには個別受診の案内をしました。）



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）	0／2	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）	0／6	0%	0本	0本
3歳児（もも）	1／14	0.07%	1本	0.07本
4歳児（すみれ）	0／9	0%	0本	0本
5歳児（ひまわり）	4／14	0.28%	8本	0.57本

＜嘱託医の総評より＞

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見ると、3歳児と5歳児の園児に要治療歯が数名見られました。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。※「2～4本以上虫歯がある」など、虫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。※乳児の虫歯は、痛みは出にくいですが、永久歯と比べてエナメル質が弱いので、虫歯が進行しやすいのが特徴です。

乳児の虫歯を放置すると、とうなるの？

※乳歯の特徴から、一本の虫歯を放置すると周りに虫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可能性があります。※虫歯の進行している乳歯を放置しておくと、両脇の歯が傾いて永久歯の生えるスペースが不足して、永久歯の歯並びが悪くなる可能性があります。※噛む力が弱くなったり、偏食につながったりします。※永久歯も虫歯になります。◎虫歯が見つかったら？ 歯科医を受診して治療や進行止めなどの処置を受けましょう。早めの治療が大切です。



★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があります。口内炎や喉の痛み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。

