

ほけんだより 3月号

尚徳福社会
とちょう保育園
看護師

ノロウイルスによる食中毒の報道が相次いでいます。食中毒の約8割を占め、さまざまな遺伝子型があり、型が異なるとまた感染します。治療薬がないため、適度に水分を取りながら、ウイルスを体の外に排出し続けるしかありません。(ほけんだより7月号もご覧ください) ゆるい便がある時には、おしりのケアも重要です。感染予防の手洗いも続けていきますので、保湿をお願いいたします。

手がきれいだと悪さできない〜



3月3日は
耳の日



耳かき中の事故にご注意!

東京消防庁管内で、耳掃除をしていて受傷した事故により令和5年中は44人が救急搬送されています。¹⁾ 総計223人の中で特に**0~4歳の乳幼児が59人と突出して多く**²⁾ 0歳~5歳の受傷状況を見ると、5歳を除き“誰かに耳かきをしてもらっていた”の割合が高くなっています。

¹⁾ ²⁾ 令和元年から令和5年までの過去5年間統計

綿棒や耳かきを子どもの手の届くところへ置かないよう、耳かき中は周りの状況に注意(きょうだい・ペット等)しましょう。

耳掃除は、綿棒で耳の入り口から1cm程度まで!

多くて月に1回。綿棒に薄くワセリンをつけ、入口をクルッとします。

耳掃除後は「じっとしてえらかったね」とお声をかけてください。

Bluetoothタイプのイヤホンをよく使うお子さんで、イヤホンに耳垢がついていたら注意のサインです。落ちないようにイヤホンを押す際に自然に外に出る耳垢をどんどん耳の奥に押し込み、溜まっている可能性も。

奥に詰まった耳垢は耳鼻咽喉科に受診して取ってもらうと安全です。

安全に楽しく歯みがきするヒント...

①自分みがきは必ず座って

転んでのどを突くなど歯ブラシ事故は1~2歳が71%(東京消防庁)

⚠️ 歯ブラシを口に入れたまま転んだり、ぶつかったりすると大きなケガにつながる場合があります。必ず座って行う習慣を。お家の方が座って歯みがきをする姿を見せましょう。

安全カバー付や先端が曲がる製品が安全です



②1日に1回(特に寝る前)は仕上げみがき

口の中の細菌などがプラーク(歯垢)に変わるには約24時間かかります。1日1回、すみずみまで仕上げみがきをしていれば、虫歯のリスクは減ります。フッ化物配合歯磨剤(900~1000ppm:2歳まで米粒大5歳までグリンピース大、就寝前を含み1日2回小児歯科学会推奨)の歯みがきが有効です

③楽しんでできるツールやプロの知恵や力を借りる

- かかりつけ歯科医をもち、歯みがき指導や定期健診を受けましょう
虫歯予防のために定期的なフッ化物の塗布やシーラント(奥歯の溝を樹脂で埋める)処置もあります。フレーバー付フロスも園医のおすすめです
- 『歯みがきカレンダー』(ネットに多数あり)を一緒に選び、シールを貼る動機づけも○
- 『無料歯みがきアプリ』でカメラに向かうとカブトをかぶった勇者に変身!や上手に磨いてキャラクターを助けるなど、楽しい設定があります

身長・体重グラフを配ります

園医によると、(個人差があるため)どの線かにおおむね沿って伸びていけば順調に成長しているとのことです。お子さんの年間の成長をご確認ください。

毎日の苦行にならないようにお子さんの個性やご家庭のお考えに合ったお取り組みを!

今月の保健行事

身体測定
0歳児健診