



# ほけんだより

7月号



2023年7月1日 発行  
社会福祉法人 尚徳福祉会  
保育園与那原ベアーズⅡ

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

## 《 6月の感染症情報 》

感染性胃腸炎 … 4名  
溶連菌感染症 … 2名  
RSウイルス感染症 … 6名  
新型コロナウイルス感染症 … 1名

## 歯科検診結果 (人)

	健康	要注意	虫歯あり	未受診
0歳児	4	0	0	2
1歳児	12	5	0	1
2歳児	14	1	3	2
3歳児	12	5	3	3
4歳児	5	5	15	3
5歳児	2	8	11	4

園での健診はスクリーニングですので、  
受診先で確定診断をしてもらってください

## 夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。



### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



### プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3~5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

### 流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

## 乳幼児の口腔ケア

### 3歳~6歳頃

通常この頃には、乳歯がすべて生え揃います。健康な永久歯は健康な乳歯が育てます。また5歳をすぎる頃には、乳歯が永久歯に生え変わりはじめ、6歳臼歯が生えてきます。規則正しい食生活と毎日の歯みがきが大切になります。仕上げみがきも忘れずにしてあげましょう。フッ化物の塗布や、むし歯になりやすい歯の溝をふさぐシーラントについてはかかりつけの歯医者さんにおたずねください。

## 歯みがきの仕方

### 自分みがきの方法

歯をみがく順番を決めて、口の中全体をまんべんなくみがきます。まずは、むし歯になりやすい奥歯から。歯1本ずつみがきましょう。



### 仕上げみがきの方法

子どもをあお向けに寝かせて頭をひざの上ののせ、あごを手で押さえながら上からのぞきこむようにしてみがきます。(寝かせみがき)。歯ブラシが歯ぐきに強く当たらないように注意しましょう。むし歯になりやすい奥歯のみぞや、歯と歯の間を中心にみがくと良いでしょう。フロスの使用も有効です。

### 歯をみがく順序の例



歯みがきは、「食べたならみがく」が基本ですが、特に大事なのが就寝前です。寝ている間は唾液の量が減るため、口の中の洗浄作用が弱まって細菌が増えやすいからです。お子様が歯みがきをする時に、歩き回ったり、遊ぶなどすると、思わぬ事故の原因になり大変危険です。必ず付き添い、お子様から目を離さないようにしましょう。

「日本小児歯科学会」「日本歯科医師会」「Kaoクリアクリーン」参考