

ほけんだより

7月号

2024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2

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 》

マイコプラズマ感染症	…	5名
新型コロナウイルス感染症	…	1名
RSウイルス感染症	…	1名

6月14日に行われた、歯科検診の結果です。

現在、歯科治療に通われている方もいらっしゃいますが、これから治療の方は早めの受診をお勧めします。

むし歯を予防するために、ご家庭でできる予防(歯みがき、砂糖を含んだ飲食物の取り方など)に合わせて、専門家のできる予防(シーラント、フッ化物塗布)も併せて行うことで、より予防効果を高めることができます。

歯みがきで注意したいこと、また歯列でよく挙げられた「過蓋咬合」について右記を参考にしてください。

	健康	要注意	要受診	未受診
0歳児	8	0	0	1
1歳児	17	1	0	0
2歳児	10	4	6	0
3歳児	8	10	9	1
4歳児	9	8	6	0
5歳児	6	4	14	0

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

むし歯になりやすい箇所

2歳頃まで、上前歯の唇側の面

2~3歳頃まで、上前歯の歯と歯の間

3歳を過ぎると、上下奥歯の噛み合わせの面

3歳半頃から、上下奥歯の歯と歯の間

むし歯の好発部位をしつたうえでブラッシングをすることで、お口の中を健康な状態で維持することができます。好発部位に注意してブラッシングを行って、お口の健康を守っていきましょう。



上唇小帯(上唇の裏にあるひだ)
歯ブラシが当たらないように、
人差し指でガードしながら
ブラッシングします。

過蓋咬合

上の歯と下の歯の重なりが深く、下の前歯が見えないほど噛みこんでいる状態を言います。深く噛みこんだ歯が歯肉を傷つけたり、歯と歯が接触している部分にかむ力が多くかかり、歯が摩耗しやすい不正咬合の一つです。

噛み応えのある食べ物をよく咀嚼すると、顎が正常に発達し、きれいな歯並びをつくります。また、よくかむことは、肥満予防やがん予防など大人にも利点があります。ぜひ、食事中によく噛むことを意識して、お子さんと一緒に食事を楽しんでください。

熱中症対策

子どもは体温の調整機能が未発達で、体に熱がこもって体温が上昇しやすくなります。また、身長が低く、地面からの照り返しの影響を強く受けるため、大人よりも高温の環境下にさらされています。子ども自身が体調の変化に気づかないことや、伝えられないこともあるため、周囲の大人が顔色や汗のかき方などに気を配る必要があります。

予防のポイント

- ・気温と湿度をこまめにチェック。暑さ指数や熱中症警戒アラートも参考に。
- ・エアコンや扇風機を適切に使う。
- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給する。
- ・通気性の良い服装で、帽子など日よけ対策も。
- ・無理をせず、適度に休憩する。十分な睡眠とお食事をとる
- ・短時間であっても絶対に車内を子どもだけにしない。降ろし忘れにも注意。

応急処置

- ・呼びかけに答えない場合は、すぐに救急車を呼ぶ
- ・涼しい場所へ移動し、衣類を緩め、安静に寝かせる。
- ・首の周り、脇の下、太ももの付け根など太い血管の部位を冷やす。
- ・水分や塩分を補給する。

水分補給 Q&A

●いつ飲ませればいいのか？

起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。

●どのくらいの量がよい？

一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。

●何を飲ませればよい？

病気にかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。