

保健だより



平成23年6月24日発行

6月4日は虫歯予防デー

6月10日、舞鶴市の歯科衛生士さんにお越しいただいて、歯の磨き方を教えていただきました。平保育園では、給食の後に歯磨きをしたり、強い歯を作るための「かみかみメニュー」の取り組みも行っています。



子どもの歯を虫歯から守りましょう。

1、歯磨きをしましょう。

朝、夜寝る前は、毎日歯を磨きましょう。子どもだけでは、汚れはほとんど落ちていませんので、点検磨きも必ず行いましょう。小学校2年生くらいまでは、保護者の仕上げ磨きが必要です。

2、虫歯は必ず治療しましょう。

虫歯が見つかったら、必ず治療を受けましょう。軽い虫歯ほど早く治るので子どもの負担も軽くなります。

3、虫歯にさせないことが一番大事！

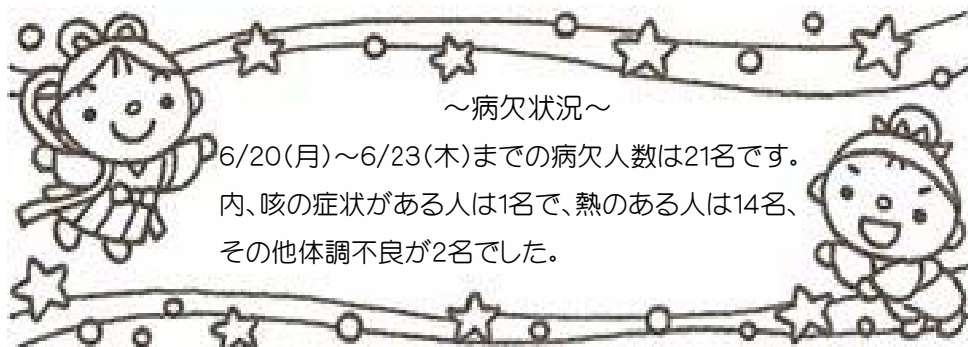
歯磨きはもちろん、フッ化物を利用したり、かかりつけの歯科医を決めて年2回程度は定期健診を受けるなどの予防が必要です。

4、虫歯予防には食生活が重要！

食生活が乱れると、虫歯になりやすくなります。甘いお菓子が多いと虫歯になりやすいですが、一番重要なのは「だらだら食べ」をしないことです。

5、よく噛んで食べましょう。

よく噛むと唾液がよく出て味がわかりやすくなり、消化も良くなります。唾液が多いと歯に汚れが付きにくく、また汚れが流されやすくなります。



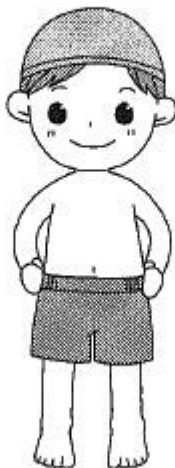
プールが始まります

いよいよ夏本番！子どもたちが大好きな水遊びが始まります。体調管理に気をつけて暑い夏を元気いっぱいでのりきりましょう。



プールの時は忘れずにチェック

- 朝食は食べさせましたか？
- 下痢はしていませんか？
- 鼻水は出ていませんか？
- せきは出ていませんか？
- 皮膚に発疹などは出ていませんか？



- 熱は平熱ですか？
- つめは短く切っていますか？
- 目は赤くないですか？
- 耳は痛くないですか？

子どものようすを朝、よく観察して、上記の項目について、チェックしてみましょう。

プールに入れる病気

滲出性中耳炎…中耳に炎症が起こり、リンパ液がたまって聞こえが悪くなる。

治療のチューブが未挿入で、発熱や痛みがなければ一般的にプールは可能。

水いぼ……感染力は強いがプールの水を介しての感染はしない。

ただし、肌が直接触れるとうつることがあるので注意！

プールに入れない病気

頭じらみ……髪の毛に触れたり、タオルやブラシを共有するとうつることがある。

アデノウイルス……感染力が強いので、発症したら医師の許可が出るまで登園禁止。

(プール熱・はやり目)

手足口病・ヘルパンギーナ…手足と口に発疹ができたり、発熱と口内炎ができる夏風邪の一種。

どちらも症状がなくなったあとも、無理をすると髄膜炎や合併症を起こす事がある。

☆ そのほかに急性中耳炎・副鼻腔炎・外耳道炎・とびひなども入れません。