

# 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！

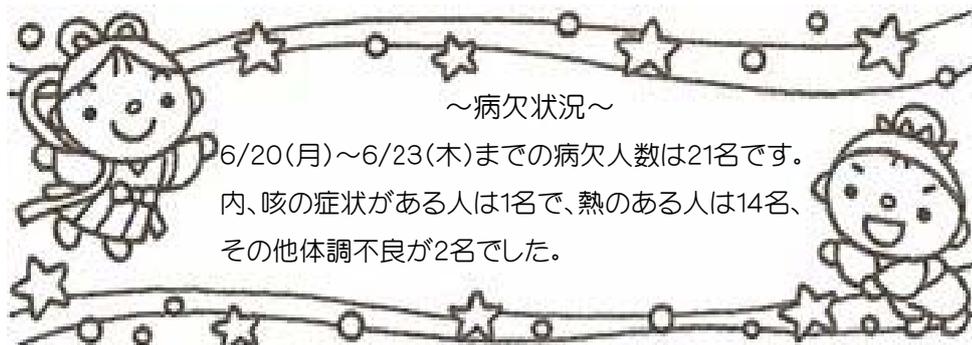
歯磨きはもちろん、フッ化物を利用したり、かかりつけの歯科医を決めて年2回程度は定期健診を受けるなどの予防が必要です。

### 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。



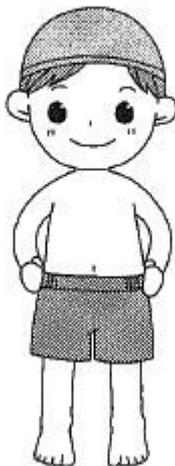
## プールが始まります

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しましょう。



### 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、肌が直接接触す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。