



7月のけんこうだより

令和7年7月1日発行
なかのしまのぞみ保育園

先月は全クラスを中心に熱や咳、鼻といった風邪症状、下痢症状からお腹の風邪と診断されるお子様がありました。天気や気温差で体調を崩しやすい時期でもありますので、衣服やエアコンで設定したり、生活リズムで体調を整えるようにしましょう。6月の園児の感染症報告はありませんでした。暑い日がつづく熱中症にも注意が必要です。喉が渇いていなくても水分をこまめに摂取する習慣をつけるようにしましょう。

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てから登園して下さい。

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。



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。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうができて、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。



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。

あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが一番の予防法です。シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもありますが、かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないようにしましょう。ステロイド系の外用薬がひどくなったあせもには有効です。



水いぼ

ウイルスの感染によってできる「いぼ」の一種で、ぷつぷつとした水ぼうが体全体に散っていることもあれば、部分的に固まって発症することもあります。乾燥肌やアトピー性皮膚炎の人が、かかりやすい傾向にあるようです。時間はかかりますが、自然治癒します。爪を短く切って清潔にしておき、患部をかいていぼをつぶしたりしないようにしましょう。

歯科健診の結果

- ・虫歯 & 初期虫歯…2名
- ・初期虫歯…3名
- ・歯肉炎…1名
- ・歯垢残り…12名
- ・歯石…5名
- ・開口…3名
- ・叢生や過蓋咬合…2名

今回 52 名の園児が受診しました。

朝の歯磨きのご協力ありがとうございました。

歯科受診が必要なお子様は早めに受診をして結果をお知らせください。今回大丈夫だったお子様もかかりつけの歯医者さんをもち定期的にクリーニングやフッ素塗布をして虫歯を予防する習慣をもつようにしましょう。また仕上げ磨きも重要になってきますので朝出来なくても夜はしっかり磨く習慣をつけましょう。

歯みがきのポイント

- ひざの上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
- 前歯は歯ブラシを 90° にあててみがきましょう。
- 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを 45° にあてましょう。虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう！



～6月の健康教育～

今回はわんぱく組(2歳児)以上のクラスを対象に実施しました。歯科健診前にお口を開ける練習をしたので比較的スムーズに健診が終わりました。幼児クラスには紙芝居を使用しておやつをダラダラ食べないで時間を決めて食べることや、寝る前には必ずお父さんかお母さんに仕上げ磨きをしてもらうことを伝えています。お家でも習慣化出来るように取り組んでみて下さい。

歯みがき

健康な歯を保つためには歯みがきがとても大切です。甘い物＝虫歯ではなく、ダラダラ食べるのが一番キケンです！「食べたらみがく」を基本に、1日1回はお子さまの歯を見てあげましょう。牛乳などでカルシウム分を補うといった栄養バランスにも気を配りましょう。

歯ブラシ選びの基準

歯ブラシは、毛が平らに揃っていて毛先が粗くない物を選びます。歯科医院の先生に相談して購入するのが一番でしょう。歯ブラシの毛先が広がってきたら新しい物に交換しましょう。

こんな環境が虫歯になりやすい！

- 冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている
- おやつは歯に付きやすいスナック菓子が多い
- 乳歯の虫歯は生えかわるからと放置している
- 治療すれば虫歯は治ると思って、予防をしなかったり、子どもが嫌がると歯みがきを怠ってしまう
- フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている
- 仕上げみがきをしていない
- 歯の検診をしない
- 食事の時間を決めない
- 子どもの言うままにお菓子を買って与える
- 電車や車などに乗る時、おとなしくさせるために甘い物を持たせる

