



保育園での新しい生活もひと月余が過ぎようとしています。ゴールデンウィークはご家族で楽しく過ごせましたか？ またいつものように子どもたちの元気な声が響き、新しい環境に不安や戸惑いを見せていた子どもたちも、だいぶ落ち着いてきて笑顔がたくさんみられるようになってきました。

ちょうど緊張がほぐれて体調をくずしたり、気温の変動に風邪などの感染症に罹りやすくなる時期です。ご家庭と連携をとりながら、お子さんの様子に留意していきたいと思います。今年度もどうぞよろしくお祈りします。

この季節の健康管理のポイント



健康な身体は規則正しい生活からつくれます

就寝・起床時間は毎日同じ時間にして体調を整えましょう

気温の変化に合った服装をしましょう

体温調節が未熟な子どもたちの衣類調節は大人が配慮してください

お休みの日もいつもの生活を心がけましょう

体内時計を狂わせないようにしてください



1番の感染症予防は手洗い・うがい

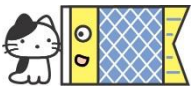
原因となるウイルスや細菌は手や口を介して身体に入ることがほとんどです。

鼻水・くしゃみはアレルギーかも？

花粉症などのアレルギーの場合も同じ症状が長引くときは再受診をするようにしましょう



お子さんの健康を守るためには、大人の手助けが必要です。また不調をうまく訴えられないため、きげんが悪い、元気がない、遊べないなどの様子が見られたら健康をチェックして、まずは身体をゆっくり休ませてあげてください



5月は健康診断月間です

5月15日 ぎょう虫検査
17日 歯科健診
23日 全園児健診
31日 眼科健診

- ☆ 当日はなるべく欠席しないようにお願いします。
- ☆ ぎょう虫検査は 9日～15日の間で、**連続した2日間**の起床時に肛門にセロファンを貼りつけ採卵する検査です。
- ☆ 歯科健診の朝はきちんと歯みがきをしてきましょう。
- ★ 健診結果は問題のあった時にのみ、連絡帳や連絡票でお知らせします。速やかに受診して、結果をお知らせください。



歯を大切にしよう

乳歯は生後6～7カ月で生え始め、6～11年半くらいで脱落します。どうせ生え変わるから・・・と軽視されがちですが子どもの心身の発育にとっても重要な役割を担っています。その大切な乳歯が【虫歯】という病気にむしばまれています

もうすぐ健診がありますが、昨年度虫歯のあった児は全体の約10%、幼児の19%でした。虫歯の有無だけでなく、年齢が上がるに従い、1人あたりの虫歯の本数が多くなる傾向にあります。

子どもの歯の特徴

- 1) 乳歯の弱点 … 永久歯と同じ構造ですが、エナメル質の厚みが薄く頭が大きく首が細長い形のため、隣の歯との間にすき間ができています
- 2) 永久歯との関係 … 乳歯の下でスタンバイしているので、ひどい虫歯になると永久歯の質や形に悪影響が及んだり、永久歯に生える場所を誘導する役割ができなくなる
- 3) 強い歯を育てるのは乳幼児期が大事 … 永久歯は生後から3歳くらいまでに準備されます

虫歯という病気について



① 虫歯の原因



- 歯の汚れ … 虫歯の原因になるミュータンス菌が歯の表面で繁殖しやすい
歯の形 … 小さなくぼみや溝があると汚れが残りやすい
唾液の量が少ないと歯からカルシウムが溶けやすい
食生活 … ダラダラ食事したり、間食、糖分の多い食事や口の中を不衛生にしている

② 虫歯にならないようにするにはどうすればいいの？

- * 食習慣に注意する → 繊維質の豊富な食べ物をよく噛んで食べたり、ダラダラ食べをしない。糖分を摂りすぎない。
- * ハミガキをする → 歯の汚れを落とし 口の中をきれいに保つ
- * フッ素を塗る → 専門家による歯のケア（フッ素の塗布・シーラントで溝を埋める）

③ 虫歯の悪影響

- (1) 食べ物をうまく噛めない → 消化吸収が悪い・あごの発達が悪くなる・肥満になりやすい
- (2) 正しく発音できない
- (3) 永久歯のはえかわりがうまくできない → 歯並びが悪くなる



子どもの歯の健康は身体の成長・発育にとっても重要であることをおわかりいただけましたか？
乳幼児期からいろいろな面で気をつけていかないと、丈夫な歯は作れません。また口の健康は全身の健康に深く関わっていて、口の中を不潔にしておくと病原菌が増え、全身の病気を引き起こします。



お口の健康管理をするために食生活・睡眠・運動・休息について 今一度見直しましょう。

17日の健診時園医の篠塚先生がお見えになります。お子様の歯に関して、ご相談・ご質問があれば連絡帳などでお知らせください。