

# ほけんだより

2024年5月31日(金)



気温の温かい日が増え、子ども達は毎日元気よく園庭や公園での戸外遊びを楽しんでいます。6月になり梅雨に入ると、急に気温が下がったり体調管理に注意が必要な時期になってきます。熱中症の危険もありますので、こまめな水分補給や気温に合った洋服の調節を行っていきましょう。



## きちんと歯を磨いていますか…？

子どもの虫歯対策、気になっているけど…どうしたらいいの？という保護者の方も多いかと思います。乳歯から大人の歯(永久歯)に生え変わるからといって手を抜いて歯磨きを行ってしまうと、乳歯が持つ役割が発揮されなくなってしまいます。また大人の手で行う仕上げ磨きは、虫歯の予防だけではなく親子の大切なスキンシップの時間となりますので、ぜひ仕上げ磨きをしてください。

### ○子どもが行う自分磨きのポイント

必ず座って歯を磨く・歯ブラシをしっかりと握る・歯磨きという行動が出来たことを褒める

### ○大人が行う仕上げ磨きのポイント

子どもを寝かせ、磨く場所をきちんと見る・力を入れ過ぎず、優しく磨く・

優しく声を掛けたり、うたを歌うなど楽しげな雰囲気を作る

口の中の細菌などがプラーク(歯垢)にかわるには約24時間かかるため、

1日1回、すみずみまで仕上げ磨きをしていれば、虫歯のリスクは下がるそうです。



## 熱中症に気を付けて

子どもは、大人に比べて体重に対する水分量が高い一方で、筋肉量が少ないため水分を体にためておくことが難しく、脱水に陥りやすくなっています。のどが渴いたと感じる前から、こまめな水分補給を行う事が大切です。

意識障害がなく、めまい、大量の発汗、欠伸、筋肉痛程度であれば、涼しいところで安静にし、体を冷やしたり水分などを補給することで、体調がよくなる傾向があります。

一方で、頭痛や嘔吐、倦怠感・集中力や判断力の低下が見られた場合には医師による診察が必要になり、意識の状態が悪くなったり血が止まりにくいという状況の場合には、救急車の要請が必要となる可能性もあります。

正しい対応方法を覚えておくと、安心ですね。



## 要注意！！夏の時期に流行する病気



暖かい時期に流行するカゼやウイルスがあります。食中毒や熱中症、夏バテにも注意が必要です。正しい生活リズムとバランスの取れた食事、そして手洗いうがいを意識して行っていきましょう。

### ・手足口病

コクサッキーウイルスやエンテロウイルスなどのウイルスにより感染。

口の中、手のひら、足の裏や甲などに発疹が出る。発熱したとしても微熱程度で済むケースがほとんど。

### ・ヘルパンギーナ

エンテロウイルスやコクサッキーウイルスによる感染。

原因となるウイルスが複数ある為、何度も感染する可能性がある。

39~40度前後の突然の発熱、喉の腫れ、痛み、喉の奥や上あごの発疹が出る。

### ・咽頭結膜熱(プール熱)

アデノウイルスによって引き起こされる。プールの水を介して感染することからプール熱とも呼ばれる。

39度前後の発熱、喉の痛みや腫れ、眼の充血、目やに(結膜炎症状)が出る。

### ・性角結膜炎(はやり目)

アデノウイルスによって引き起こされる。

目の充血、目やにが出る。また目の痛みや異物感、まぶたの腫れをとまなうこともある。

### ・伝染性膿痂疹(とびひ)

水ぶくれができる「水疱性膿痂疹」とかさぶたができる「痂皮性膿痂疹」があるが、子どもや夏場に多いのは水ぶくれ(水疱性膿痂疹)。

正しい手洗い・うがいの仕方を覚えて実践し、感染症にかからない丈夫な体を作りましょう！

## 健康な体作りの秘訣

### ① 早寝早起き

睡眠時間をしっかりと取る事で、免疫力が高まります。



### ② バランスの取れた食事

『まごわやさしい』を合言葉に、免疫を高める効果のある食材を食べると◎  
ま…豆類 ご…ごま わ…わかめ や…野菜 さ…魚 し…しいたけ い…いも



### ③ 適度な運動で上手に汗をかけるようになる

夏バテや熱中症にならないためには、日頃から適度に体を動かし上手な汗のかき方を身に付ける事が大切です。

体を動かして遊んだ後には、しっかり水分補給もしましょう。

