



# ほけんだより



2020年5月29日 富良野市立保育所

暖かい日が増えて、朝の自由あそびの時間から戸外あそびも楽しめるようになってきました。しかし、暑い日もあれば、急に気温が下がって肌寒く感じる日もあります。気温差によって体調を崩しやすいので、衣服の調節や汗の始末に気を付けていきましょう

## 水遊びが始まる前に

### 「水いぼ」の確認を！

伝染性軟属腫ウイルスが原因でできる1～5mm程度のいぼで、お腹や肘、脇の下を中心に全身に広がります。いぼがつぶれて、その液が他の場所につくとうつります。肌と肌の接触やタオルなどの共有でうつりやすいので注意が必要です。アトピー性皮膚炎の子や、かゆくてかきこわしてしまうような場合には、プールなどの遊び方に対して無理なくすすめていきたいと思いますので、職員にご相談ください。

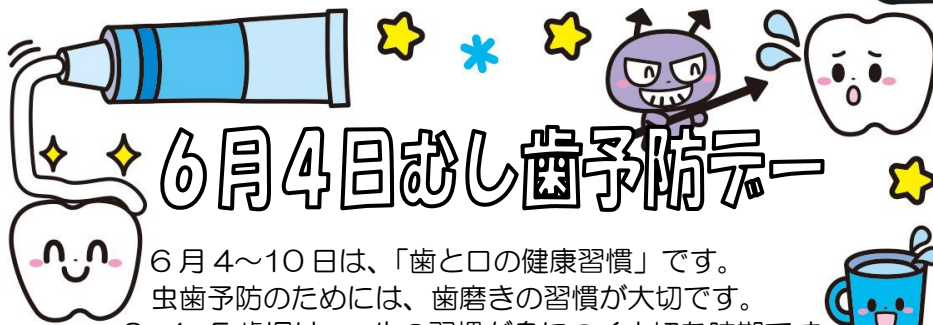
**はいえん 肺炎は3歳までが要注意**

肺炎は、かぜをこじらせてかかることが多い病気。肺に炎症が広がり空気が入りにくくなるので、体の小さい0、1、2歳児は、呼吸困難になることも。「かぜかな？」と思ったら、早めに病院へ。

**こんなときは病院へ**

- かぜと診断された後も、せきが続く
- かぜ気味で、いつもと違う泣き方をしている
- ゴホゴホと湿ったせきをしている

小さい子は、泣いたりぐずったりして不調のサインを出します。「いつもと違う」と感じたら、お医者さんに診てもらいましょう。



## 6月4日むし歯予防デー

6月4～10日は、「歯と口の健康習慣」です。虫歯予防のためには、歯磨きの習慣が大切です。3・4・5歳児は、一生の習慣が身につく大切な時期です。朝食後に歯磨きをしていないと答えるお子さんもいますので、ご家庭でも歯を磨く習慣をつけていきましょう。

では、0歳児は…かむタイプの歯ブラシを使用するだけでも唾液が出て、口内の衛生が保たれ、唾液の成分で歯を保護する効果があります。もちろん、大人が仕上げ磨きをしてあげるとさらに効果UPですが、1日に1回就寝前に仕上げ歯磨きをするだけでも効果的です。(なぜなら、口の動きがないので、口内の細菌が増殖し虫歯になりやすいからです。)

もし、歯磨きを嫌がる場合は、うがいや食後に水かお茶を飲むのも一つの方法ですが、1日1回必ず歯ブラシを口に入れる習慣から始めていきましょう。そのうえで少しずつ歯磨きをする習慣をつけていきましょうね。

## ★ 歯について Q&A ★

Q) 甘いものは、むし歯になりやすいですか？

A) 口の中に食べ物が長時間あるとむし歯になりやすいです。おやつは

- ① グラグラ食べない・飲まない
  - ② 時間や回数を決めて食べる
- 以上の2点に気を付けて、規則正しい生活を送ることが大切です。

Q) 歯並びが気になります。

A) 7～8割は、遺伝で決まります。矯正するかについては、歯医者さんによって治療方法も違いますのでよく相談する必要があります。

### スマホの使い方要注意！

スマホを使用する時、うつむき加減となることがあります。それにより姿勢が悪くなり、口が開きがちに・・・すると、口呼吸となり、口腔内の細菌が増える原因になります。鼻呼吸は、感染予防にもつながりますので気を付けたいものですね。

