



ほけんだより

2021年6月1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園庭に出て遊ぶなど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、衣服での調節や汗の始末に気を付けていきましょう。

歯を大切に

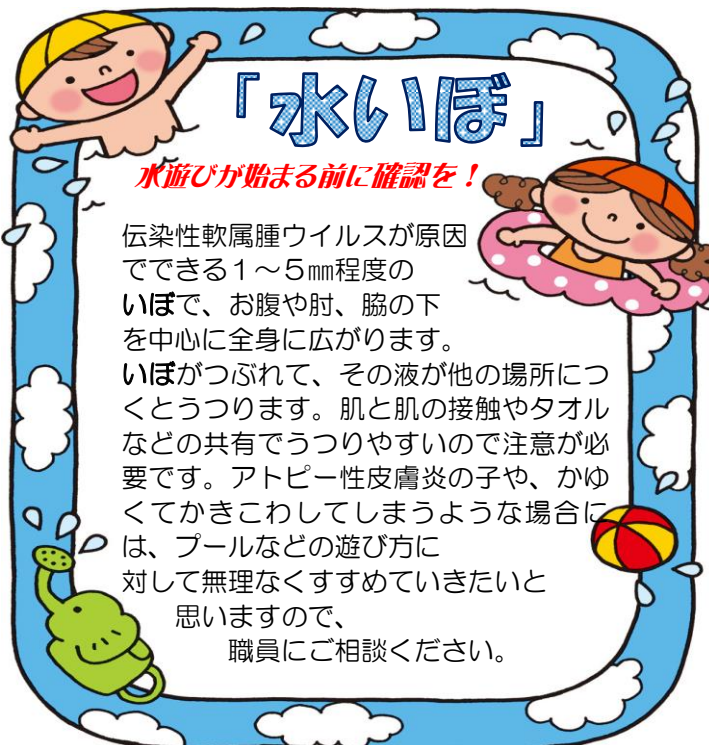
6月4~10日は歯と口の健康習

6月4日は虫歯予防デーです。虫歯菌が糖類をエサにして酸を発生させ、歯を溶かしていくのが虫歯で乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いと言われています。予防のためには、歯磨きの習慣が大切です。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、特に3・4・5歳児は、ご家庭でも歯を磨く習慣をつけていきましょう。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。就寝中は、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。もしも、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。

歯が生え始めた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ます。もちろん、大人が仕上げ磨きをするとさらに効果UPですよ。

★ 歯磨きを楽しくする方法 ★

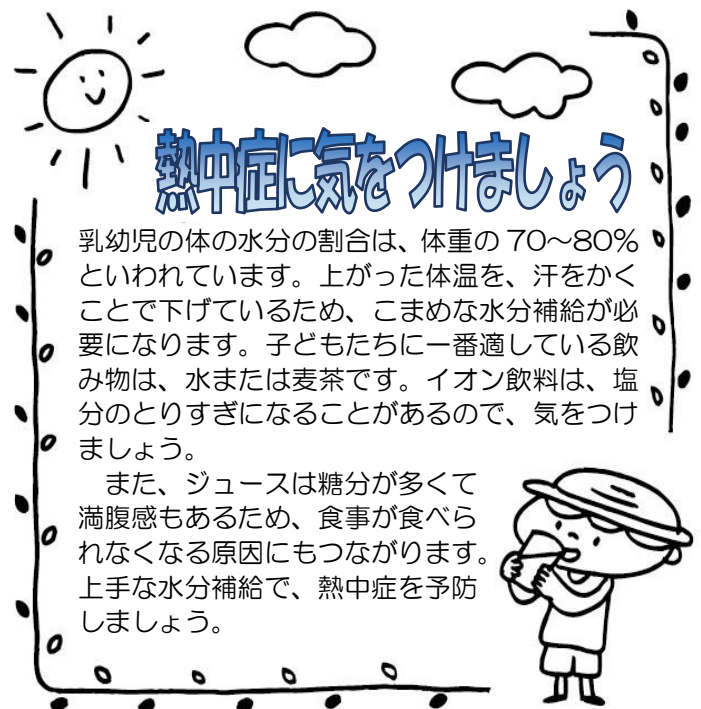
歯磨きをテーマにした絵本やぬいぐるみを使って歯磨きごっこをしたり、歌をうたって仕上げ歯磨きをするなど子どもが歯磨きに興味を持つ環境づくりをすることがポイントです。親子のスキンシップを楽しんでみましょう。

「水いぼ」

水遊びが始まる前に確認を！

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っておりますので、職員にご相談ください。



熱中症に気をつけましょう

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70~80%といわれています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分のとりすぎになることがあるので、気をつけましょう。

また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。

幼児とマスクの着用について

新型コロナウイルス感染症の感染対策に、手洗いなどの手指消毒の他にマスクの着用が大切と言われています。しかし、日本小児科医からのリーフレットのように2歳未満のお子さんに関して「むしろ危険」であることが報告されているのをご存じの方も多いのではないのでしょうか。これからの季節は、熱中症との関係で3歳以上のお子さんに対しても健康状態に十分注意していくことが必要です。



2歳未満の子どもにマスクは不要、むしろ危険！

乳児のマスク使用ではとても心配なことがあります。

- ・乳児の呼吸器の空気の通り道は狭いので、マスクは呼吸をしにくくさせ呼吸や心臓への負担になる
- ・マスクそのものやあふ吐物による窒息のリスクが高まる
- ・マスクによって熱がこもり熱中症のリスクが高まる
- ・顔色や口唇色、表情の変化など、体調異常への気づきが遅れるなど乳児に対する影響が心配されます。

2020年5月25日
公益社団法人 日本小児科協会



【子どものマスクによるリスクについて】

子どもは体温調節をする機能、つまり汗をかく機能が未熟なので、大人よりも体温を下げるまでに時間がかかります。子どもの呼吸が早いのは体温調節のためでもあるのですが、それをマスクで妨げてしまうと熱中症のリスクになります。また、マスクを着けていると子どもの顔色・表情が非常にわかりづらく、子どもの熱中症の症状の急変に気づけなくて、処置が遅れることにもなりかねません...

2歳以上だからといって、上記のようなリスクが無くなるわけではなく、同じようなリスクがあると考えることが必要です。マスクをつけて体を動かして遊んでいれば息苦しくもなりますし、スポーツ省でも「学校の体育の授業におけるマスクの着用は不要である」と声明を出していますが、外で運動するなど、汗をかくような状況でつけるのは2歳以上であっても避けたほうがいいでしょう。特に布マスクは水分を吸収すると目詰まりして呼吸が苦しくなるケースもありますので、ご家庭でもマスクに関して十分理解してご使用ください。

ご心配な保護者の方もいらっしゃるかと思いますが、子どもたちのマスクを着用させることに関して、本人が嫌がっていたり、常に鼻や口を覆っているかどうか、正しい使い方をしているかなど気を付けて保育することは困難でありますので、その点をご理解の上、マスクの着用をお願いいたします。

3・4・5歳児クラスに関しては、マスクの予備についてのお願いを園だよりでもお知らせしておりますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

大人のマスク使用は、感染しない・感染させないためにとっても有効です。

しかし、「マスク頭痛」に悩まされる方が増えてきています。原因として①「熱中症状態」②「二酸化炭素過多状態」③耳掛けによる「首のコリ」などがあります。

【対処方法】

- ★意識的に息を多く吸う
- ★1時間に1分程度マスクを外す（人との距離を十分とって）
- ★マスクのひもが太めのを使う
- ★たまに顎を動かす 等があります

※いつもと違う頭痛・痛みが強くなっている・長期的な頭痛などの場合は、受診することをお勧めします。



子どものためにも保護者が元気であることが何よりもです。感染対策はもちろんですが、免疫力を上げるために適度な運動・バランスの良い食事そして睡眠を心がけていきましょう！