



ほけんだより 6月号

2022年6月1日(水) おひさま岡町保育園

暑さに負けないからだをつくろう

初夏の風が心地よくお散歩が気持ちいい季節になりました。この時期は、日中は夏を感じるくらいの暑さになりますが、夜は肌寒く感じたりと身体がついていけないこともあると思いますが、子どもたちは晴れの日は屋外で、雨の日は室内でおもいっきり身体を動かして遊んでいます。これから暑くなってくる時期に向けて、徐々に体の準備をしていきましょう。

熱中症

私たちの身体は血管を広げて身体の熱を放射したり、汗をかいて蒸発させることで、熱の急激な上昇を防いでいます。熱中症は周りの温度に身体が対応できず、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節ができないことが原因で起こります。

応急処置

- ・風通しの良い日陰や冷房の利いてる室内へ移動する。
- ・衣服をゆるめ、身体に水をかけたり、蒸れタオルをあて扇ぎ、熱を放散させる。
- ・冷たい水を与え、汗が多い場合はスポーツドリンクや経口補水液などで塩分を補給する。
- ・自力で水分摂取できない場合や意識障害が見られる場合はすぐに病院に搬送する。



予防策

- ・暑さを避ける。
- ・服装を工夫する。
- ・こまめに水分を補給する。
- ・急に気温が高くなった日。
- ・汗をかく習慣を身につける。

暑さに慣れさせていくことを「暑熱順化」と言います。まだ暑くなりすぎていない今のうちに外遊びをいっぱいして汗をしっかりとかく習慣をつけ、熱中症になりにくい体を作りましょう。

子どものマスク着用に関して、WHO では5歳以下はマスクを適切に扱うには大人の助けがいるということもありマスクの着用は推奨されていません。マスクの着用は、熱がこもりやすく、のどの渴きを感じにくいというデメリットもあるため、着用の際は大人が注意をしてあげてください。

眼科検診は安藤医師に、耳鼻科検診は金井医師に、内科健診は難波医師にしてもらいます。欠席された方は、1か月以内に嘱託医に検診を受けに行ってください。別紙でお知らせします。

6月の予定

- 1～8日 全園児発育測定
- 2日 13:00～眼科検診(幼児)
- 8日 13:30～耳鼻科検診(幼児)
- 16日 10:00～内科健診(幼児)

5月の感染状況

発熱・下痢で欠席の子が数名いました。



5月26日(木)に歯科検診を行いました。

嘱託医の河村先生に歯科検診をしてもらいました。乳児は泣いてしまう子も数名いましたが、幼児は泣くこともなく、あじさい・ひまわり組に関してはほぼ全員が自分で名前を伝えて受けることが出来ました。

先生のお話では、このコロナ渦でのマスク生活で口呼吸の方が増え、口腔衛生が保ちづらと言われていました。園児の中でも口がぽかんと開いていたり、唇が閉まっていない口呼吸の子が見られます。口がぽかんと空いていることで前歯の変色が見られたり、転倒した際に歯へのダメージが多くなります。

お口が閉じれるように、風車を吹いたり、シャボン玉を吹くような「ふ〜〜〜っ」と口をすぼめて息を吹くことが効果的です。また、あいうべ体操もおススメです。ぜひ、お試しください。

また、磨き残しがあったり、歯垢がついている子もいました。小学校低学年までは大人の仕上げみがきが必要だと言われていています。よろしくお願いします。

あいうべ体操



「あー」と口を縦に大きく開く



「いー」と口を横に大きく開く



「うー」と口を前に突き出す



「べー」と舌を出して下に伸ばす

仕上げ磨きのコツ

前歯

上唇小帯にハブラシが当たると子どもが痛み、歯磨きを嫌がる原因になってしまいます。上くちびるを持ち上げて、歯と歯ぐき(歯肉)の境目が見えるようにし、ハブラシを持っていない方の人差し指の腹で上唇小帯を隠して、仕上げ磨きをしてあげましょう。

奥歯

奥歯はハブラシを奥から前に動かしましょう。乳歯は奥歯が2本なので手早くできます。特に、奥歯のかみ合わせは溝に歯垢(プラーク)が残りやすい場所です。

歯磨きを楽しい習慣にするために、歯磨き中に話しかけたり、数を数えながら歯磨きするのがおすすめです。歯磨きの終わりがわかると子どもも頑張れます。また、時間がかかると子どもが飽きてしまうので、短時間で手早く丁寧にやりましょう。仕上げ磨きが終わったらほめてあげることも大切です。力が強かったりして、ハブラシが歯ぐき(歯肉)に当たると嫌がるので、子どもに不快感を与えないようにすることも重要です。

歯科検診の結果は「すくすくけんこうてちょう」に記載しています。ご確認後、返却棚に返却してください。治療の必要な方は別紙でもお伝えしています。