6月 ほけんだより

2022 年度　No.3
聖 星 保 育 園

梅雨の時期は、暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。この時期から増える他の感染症や暑さ対策など、子どもたちの健康管理には、十分気を付けていきたいと思います。梅雨が明ければいよいよ夏本番です。来月からはプール遊びも始まります。中耳炎やとびひなどは早めに治療を進めましょう。

【5 月の健康状況　4/28～5/３０　現在】

ウィルス性胃腸炎　幼児2名　乳児１名　ありました。

6月の保健行事について

●6/9（木）浅井こどもクリニック　前期内科健診
●6/14(火)　尿再検査　提出日(該当児のみ)
金子歯科医院　前期歯科健診
●6/30(木)＜くま組＞　歯科衛生士　歯磨き指導

6 月 4 日～10 日は「歯と口の健康週間」です

６月４日は「６（む）４（し）」の語呂合わせで**「むし歯予防デー」**とされていました。　現在は６月４日～６月 10 日までの１週間を**「歯と口の健康週間」**としています。現在、保育園では感染症対策として歯磨きを中止しておりますが、今年度も６月のこの期間に**「歯を大切に」「毎日の歯磨きをきちんとしましょう」**と伝えていきたいと思います。歯の健康を守るためには、子どもの口の中をよく観察することと、毎日の丁寧な歯磨きが大切です。また、子ども自身が歯磨きの習慣を身に着けるのはもちろんですが、大人がきちんと仕上げ磨きをすることが重要です。

小学校低学年くらいまでは**仕上げ磨き**をしましょう

【むし歯になりやすいところ】
- ◆奥歯のかみ合わせ溝の部分
- ◆歯と歯肉の境目の部分
- ◆上の前歯
- ◆歯と歯の間

【むし歯を予防するために】
- ①歯みがきでむし歯菌を減らす
- ②フッ素などで歯を強くする栄養バランスのよい食事
- ③定期的に歯科医院（検診）へ行く規則正しい生活習慣
- ④生活習慣を見直…この４つを組み合わせてむし歯を予防しましょう

歯と口を守る生活習慣とは…

○**よく噛んで**唾液を出す　○「**ダラダラ食べ**」をしない　○歯みがきは「**毎食後＋寝る前**」
○**免疫力**を高める（体を動かす、ぐっすり眠るなど）　○**甘いもの**を控える　○**生活リズム**を整える

【唾液（だえき）のたくさんの働き】
- ①**洗浄**作用　（歯についた食べかすを洗い流してむし歯を予防する）
- ②**消化**作用　（酵素アミラーゼがでんぷんを分解して消化しやすくする）
- ③**殺菌・抗菌**作用（リゾチームなどの成分が、体の中に細菌が入るのを防ぐ）
- ④**再石灰化**作用　（無機物成分が、溶けかかった歯の表面を修復する）
- ⑤**緩衝**作用　（酸性に傾いたお口の中を中和させてむし歯を予防する）
- ⑥**湿潤保護**作用　（ムチンというたんぱく質が口の中に傷ができないように守る）

しっかり噛むと唾液がいっぱい出て、たくさんの効果を得られます！

【しっかり噛むことの大切さ】
- ○脳の血流が増し、**脳細胞が活性化**する(記憶力が高まる)
- ○食べ過ぎを防ぐ
- ○顔の形が整い、**歯並びをよく**する
- ○**唾液の分泌**が良くなる
- ○**歯ぐきの血行**を良くする

プール開きが始まる前に

〇**中耳炎・副鼻腔炎・結膜炎・湿疹や傷**など、プールや水遊びで悪くなることのある病気があります。**早めに治療**をしておきましょう。

〇**とびひ**は患部をしっかり覆ってあれば登園できますが、症状を悪化させたり他の人にうつす恐れがありますので、**治るまでプールには入れません。**

〇**水いぼ**は**水遊びは可能**ですが、他のお子さんと肌の接触をしないように配慮したり、ジクジクしたものはフイルムテープで覆ったりして対応します。場合によって（**ジクジクが多かったりと対応が難しい時など**）は、**水遊びを控えて頂くこともあります。**

≪水いぼの治療について≫

水いぼの中にウイルスが含まれているため、水いぼを引っかいて別の個所に触れて感染が広範囲にできてしまうこともあります。自然経過でも治りますが、数か月かかることもあります。
治療は保護者と主治医のお考えにお任せしております。局所麻酔薬テープを事前に貼ってから専用のピンセットで摘除する方法がおもで、外用療法・内服療法・冷凍凝固療法などもあります。

虫よけ剤について

★虫よけ剤の使用方法について

(ディート)**一般的に毒性は低い**とされていますが、**急激に一定量を口から摂取**した場合や慢性的な皮膚適用の場合、**血圧低下、けいれん、発疹など**の症状を呈するとされています。**濃度に応じた年齢ごとの制限を守りながら、安全に使用**しましょう。厚生労働省からの通知は以下の通りです。

ディート 12%以下の商品

- **6 か月未満の乳児には使用できません**
- **6 か月以上 2 歳未満は、1 日 1 回まで、2 歳以上 12 歳未満は、1 日 1～3 回まで**

ディート 30%の商品：12 歳未満には使用できません

★子どもに虫除け剤を使用する際の注意点

①大人が子どもに塗ることが大切。スプレータイプは直接吹きかけるのではなく**大人の手にとって**塗りましょう。

②舐めてしまう可能性があるので、**子どもの手や顔には塗らない**ようにしましょう。

③やぶなど明らかに虫の多い場所へ行く時は、**長袖長ズボンを着用**させる対策も合わせて行いましょう。

④日焼け止めとの併用は可能ですが、**日焼け止めを先に使用**してから、**虫除けを塗る**ようにしましょう

★保育園では…

必要に応じて**虫除けスプレー（ディート不使用　天然アロマの虫除けスプレー【アンチバグ】）**を使用しています。「**特に蚊に刺されやすい**」「**刺されると酷く腫れたり熱を持ったりする**」お子さんは、長袖長ズボンの着用（準備）や登園前に虫除けを使用するなど、**ご家庭での対策**もお願いいたします。

《新型コロナウイルス関連》

～横浜市ホームページ参考～

〇**発熱・咽頭痛（喉の痛み）・咳等風邪のような症状があり**

【医療機関の受診を希望の場合】

現在、**新型コロナウイルス感染症コールセンター**（045-550-5530：24 時間対応）は、感染者急増により電話がつながりにくい状況となっています。**「発熱診療等医療機関」**から、お近くの医療機関をご確認いただき、直接受診予約を行うことも可能です。（5/16 時点）

「発熱診療等医療機関」は市ホームページよりご確認ください。また、院内感染を防止するため、**受診前に必ず医療機関に事前予約を入れてください**

〇対象者より **4 回目のワクチン接種**が始まりました（R4年5/25～）

対象者：**3回目接種を完了した日から 5 か月以上経過**している、
横浜市に住民登録のある次に該当する方：60 歳以上の方、
18 歳以上 59 歳以下で基礎疾患を有する方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方
以降、対象者の枠が広がり、順次接種券が発送される予定となっています