

2月のほけんだより

平成 28 年 2 月 2 日発行

厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたちですが、低温・低湿の冬は、かぜウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけない丈夫な体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

「かぜ」は油断大敵

鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症を起こすものの総称を「かぜ症候群」といいます。軽く済むことも多いのですが、油断をすると悪化して、中耳炎、肺炎、気管支炎など、さまざまな病気を併発することもあります。

ちょっと体調が悪そうなときは、無理をせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。日ごろから、規則正しい生活を送ることもたいせつです。



着ている服が原因で思わぬ事故を引き起こす場合があります、問題が起きています。

ひもやフード付きの服はとても危険です。

パーカのフードがドアノブに引っ掛かり、窒息状態となって入院する事故や、子供同士で引っ張り合っけがをする事例がNACS（公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会）の調査でも判明しているとのことです。

おしゃれでかわいい子供服が増えていますが、安全性も考慮に入れ、子供服を選びましょう

危険防止のために、園で着る服も、ひも付きやフード付きの服は控えて頂きますようお願いいたします。

1月13日
歯科検診がありました

子どもたちはドキドキしながら順番が来ると大きな口をあけて頑張ってくれていました。乳児クラスより幼児クラスの子どものほうが虫歯になっている子どもが増えているようです。自分で磨けるようになってもどうしても磨き残しがあります。仕上げ磨きをすることで磨き残しも防げますし、親子のスキンシップにもつながります。

検診の結果、治療が必要な子どもたちはできるだけ早く、歯医者さんを受診し、治療を始めましょう。

たとえば、こんな事故が起っています

⚠️ ファスナー
上げる時、首の皮ふをはさんだ。

⚠️ ボタン
とれたボタンを口に入れ、飲みこんでしまった。

☑️ プラスチック製の、目の大きなファスナーが、面ファスナー、スナップなどで止めるものに。

☑️ 服のボタンは、しっかり縫い付けておきましょう。

⚠️ タイツ・靴下
走り回っていて、すべてに絡んだ。

⚠️ 靴ひも
ほどけたひもが、エスカレーターの巻き目にはさまった。

☑️ タイツや靴下は、足の裏に滑り止め付きのものを。

☑️ 靴は、面ファスナーで止めるものが、スリッポンタイプにしましょう。

⚠️ フード
・ドアノブに引っかかって、窒息しそうに。

・ひもが引っかかったまま、すべり、首が絞まりそうに。

☑️ 遊ぶときには、フードを取り外すか、内側に折り込んでおきましょう。

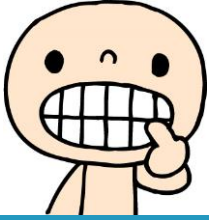
☑️ フードのひもは、取り外しましょう。

⚠️ 上着のすそ
ものに引っかかって転んだ。

⚠️ スポンのすそ
長さ調節のひもを踏んで、転んだ。

☑️ スポンや上着のひもは、取り外すか、ゴムひもに取り替えておきましょう。

☑️ 上着の袖やすそ、スポンが長いときは、からだの大きさに合わせて、短くしておきましょう。



歯の健康

きれいで丈夫な永久歯のために、乳幼児期の歯を健康に保つことはとても重要です。たいせつな歯をむし歯から守るためにも、むし歯の要因や予防についての理解を深めましょう。

★どうしてむし歯になるの？

歯質・糖質・菌(微生物)・時間の4つの条件が重なり合ったとき、むし歯になります。歯質は遺伝的な要素もあり、変えることはできませんが、それ以外の要因は、大人の配慮や、正しい習慣を身につけることでクリアできるもの。特に乳幼児期は、保護者のサポートが重要です。

むし歯の進みかた

<p>初期むし歯 (C0) ケアして治せるむし歯</p> <p>穴にはなっていないが、奥歯は黒ずんで見えたり、前歯では白っぽく見えたりする。正しい食習慣や歯みがきの励行、フッ素の使用で元に戻ることが可能。</p>	<p>むし歯 (C1) エナメル質の小さなむし歯</p> <p>穴にはなっているが、家庭では発見しにくい。自覚症状はたまにしみる程度。</p>	<p>むし歯 (C2) 象牙質まで進んだむし歯</p> <p>目で見てわかるが、歯と歯の間にできた場合は見つけにくいことも。自覚症状としては冷たいものや、熱いものがしみることもある。</p>	<p>歯髄炎 (C3) 神経まで達した重症のむし歯</p> <p>しみる、ずきんずきんと激しく痛むなど、自覚症状が現れる。</p>	<p>歯根膜炎 (C4) 歯髄炎が悪化したむし歯</p> <p>歯髄炎をそのままにしておくと、神経が腐り、歯根の先にうみがたまる。微熱が出ることもあり、激しい痛みを伴う場合も。</p>
---	--	--	--	---

むし歯予防 4つのポイント

たいせつな歯をむし歯にしないために、次の4点に注意しましょう。

食べたらみがく習慣を

食後 30 分以内にみがくことで、菌の繁殖を抑えます。

栄養バランスのよい食事を

バランスのよい食事で、糖質のとりすぎは抑えられ、また、骨、歯によいとされるカルシウムは、ビタミンCやリンといっしょにとることで吸収されやすくなります。

規則正しい生活習慣を

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。

定期的に歯科検診を

むし歯は、早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さず済みます。