



2月のほけんだより

平成31年2月4日
社会福祉法人 今川学園
今川学園 園長 篠瀬 実千代

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、ウイルスが大好きな季節です。病気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。

着ている衣服で 思いがけない事故に!

事例1

上着のフードが、ドアノブに引っかかって首吊り状態になり窒息しそうになった。

事例2

自分でズボンのすそのひもを踏んで転倒、手首を骨折した。

事例3

上着のファスナーを上げるとき首の皮膚を挟んでしまった。

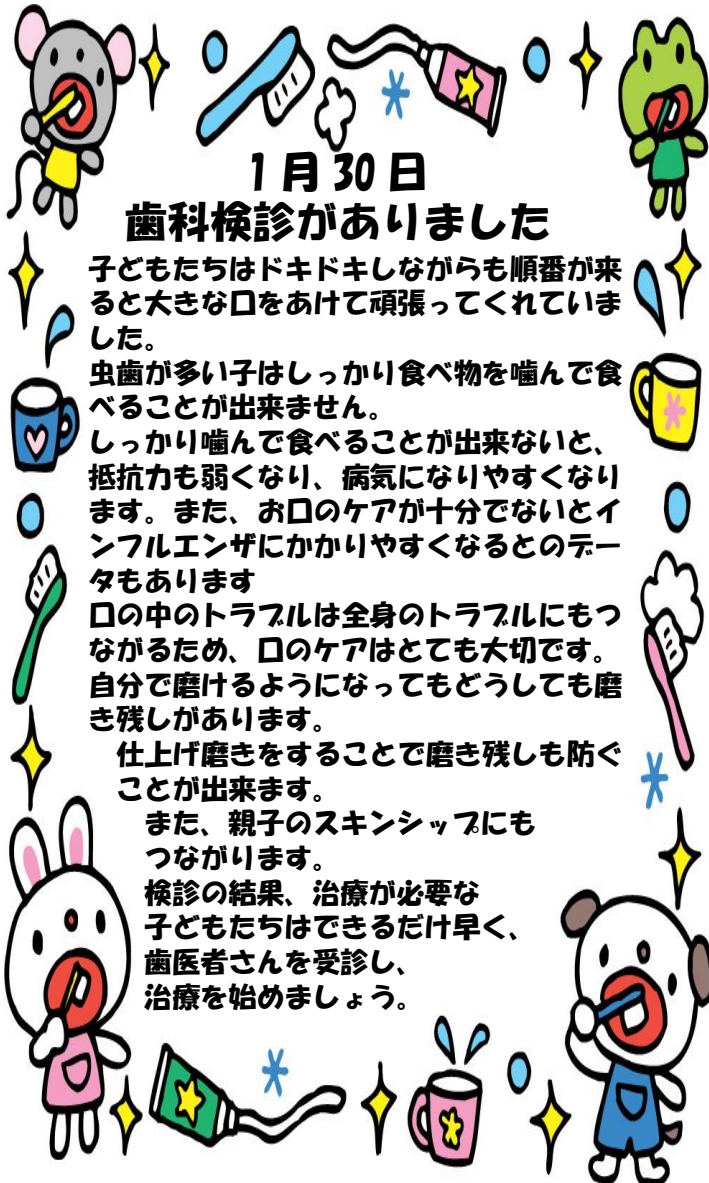


ひとことアドバイス

●衣服が原因による子どもの事故は、上記の事例のほか「靴下やタイツで滑って転んだ」「上着のすそが物に引っかかって転んだ」などがあります。重篤な事故につながることもあるので、衣服は慎重に選びましょう。
●フード付きの服は、遊ぶときや運動するときは着せないようにしましょう。ズボンや上着のすそにひもが付いている場合は、取りはずすかゴムひもに取り替えるようにしましょう。

●子どもに服を着せるときには、ファスナーで皮膚を挟んだりこすったりしないよう気をつけましょう。特に小さな子どもには、プラスチック製のファスナー、面ファスナー（マジックテープなど）、スナップ、ボタンなどで留める服を選ぶことをお勧めします。

さほーとくん



1月30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も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。

虫歯が多い子はしっかり食べ物を噛んで食べることが出来ません。

しっかり噛んで食べることが出来ないと、抵抗力も弱くなり、病気になるようになります。また、お口のケアが十分でないといんフルエンザにかかりやすくなるなどのデメリットもあります。

口の中のトラブルは全身のトラブルにもつながるため、口のケアはとても大切です。自分で磨けるようになってもしっかりと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ぐことが出来ます。

また、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。

お子様の衣服によるケガや事故に注意!!

「JIS」で子ども服の紐に関する安全基準が制定されています。日本でも、子ども服の引っ掛かりによる事故が起きていることから制定されたようです。

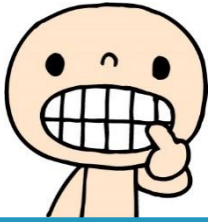
それ以外でも、フード付きの子ども服を着たお子様が外に出掛けようとした際に、玄関ドアの取っ手にフード部分が引っかかり、お子様の首に巻きついて窒息し、入院したという事例も起きています。身体に合わない大きいサイズのものは、裾を踏んだり、袖のもたつきが物にぶつかるなど、運動の妨げになりケガや事故につながることもあります。

園でも友だちと追いかけて遊んでいるときにフードを掴みそうになったり、服についている紐を引っ張って遊んでいたりと、ヒヤッとすることがあります。そのような危険性のある服は園では控えていただき、取り外しのできるフードは取り外してください。

着ている衣服による思いがけない事故が起きる可能性もありますのでご協力をお願いします。

★子ども服は可愛さよりも安全性!愛情の「目」でしっかり確認しましょう

経済産業省のリーフレットを参考に、今までの手持ちの服も、チェックし、引っ掛けや巻き込み・はさみこみなどの可能性がある紐やループ・リボンなどがなく確認してください。



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

初期むし歯(C0)

ケアして治せるむし歯

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。



むし歯(C1)

エナメル質の小さなむし歯

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。



むし歯(C2)

象牙質まで進んだむし歯

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。



歯髄炎(C3)

神経まで達した重症のむし歯

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。



歯根膜炎(C4)

歯髄炎が悪化したむし歯

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。



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に済みます。

