



6月 ほけんだより



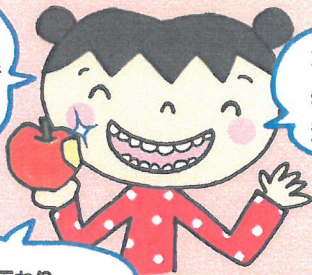
暑い日が増えてきました。これから梅雨に入ると天気や気温も変わりやすく体調を崩しやすいので注意が必要です。運動会を前に、からだを動かして汗をかくことも増えます。着替えの補充をお願いいたします。こまめな水分補給や過ごしやすい環境に配慮し、お子さんの体調管理に気を付けていきたいと思ひます。

6月4日は
虫歯予防デー

脳の働きが
活発になります

かむことは大セリ

あごの骨や
筋肉の成長を
助けます



だ液の分泌が
盛んになり、
消化を助けます

歯肉に刺激が伝わり、
歯を支えている骨や組織が
丈夫になります

だ液の分泌により、
食べかすが歯に付くのを
防ぎます

「健康おたより」より

帽子をかぶりましょう!

- ・熱中症予防
- ・紫外線対策
- ・暑さ対策

帽子は、頭だけでなく
顔や首に影を作り肌を
守ってくれます。戸外
であそぶときや出かけ
るときは帽子をかぶり
ましょう。

★紫外線の浴び過ぎはよくありません。肌の弱いお子さんは海など日差しの強い場所へは、UVクリームの使用やUV加工を施した服を着用するなどの対策をして出かけましょう!

仕上げみがきのポイント!

- ・膝の上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- ・鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- ・奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
- ・前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
- ・歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。
- ・虫歯ゼロの健康な歯を目指して、1本ずつ丁寧にみがいていきましょう。

* 一日に1回は仕上げみがきの時間を持ちましょう。小学校3年生までが親のチェックの目安だそうです!



【感染症ニュース】

咽頭結膜熱、例年6月下旬ごろが流行のピークとなり、これからさらに患者数が増加してくるものと予想されます。

感染症発生動向調査週報 (IDWR)より
2019年5月22日更新

咽頭結膜熱(プール熱)、アデノウイルス感染症は、春から夏にかけて流行する感染症です。例年、患者数は5月から増え6~7月が流行のピークとなります。感染力が強力で直接接触だけでなく、タオル、ドアノブ、手すり等の不特定多数が触る物を介した間接触でも感染が広がります。最も大切な感染対策は、流水・石鹸による手洗いです。アルコールは効果的ではありません。

なお、プール熱という名前から、プールに入ったら感染してしまうイメージをもっている方もいますが、残留塩素濃度の基準を満たしているプールの水を介して感染することはほとんどありません。

<症状> ・発熱
・咽頭炎(咽頭発赤、咽頭痛)
・結膜炎(充血、眼痛、涙目、眼脂)
眼症状は一般的に片方から始まり、その後他方にも症状が現れます。

<潜伏期間>5~7日

<治療方法>対症療法。眼の症状が強い時は眼科的治療が必要です。

<登園について>主要症状が消退した後2日を経過するまで出席停止
医師が記入した意見書が必要です。



5月に発症した疾患

- ・溶連菌感染症
- ・ロタウイルス感染症
- ・アデノウイルス感染症
- ・インフルエンザB