



# 6月のほけんだより



2019/06/03

発行

爽やかな風でお散歩しやすい日が多くありました。一方で夏日も増え始め、日中と朝夕の寒暖差が激しくなっています。これからは湿気も加わり体調を崩すことが多くなります。手洗い・うがいの感染予防と休養・栄養で体調管理をしていきましょう。

《各検診を終えて》



歯科・耳鼻科・眼科検診が終わりました。

〈歯科検診〉

昨年に引きつづき虫歯があるお子さんはいませんでした。最近は口腔ケアに关心を示してくれる保護者が多くなってきているので虫歯のお子さんが減ってきてはいるが、誰もいないのは珍しいとのことでした。自分で歯磨きができるようになっても8~9歳ごろまでは仕上げ磨きが必要です。歯磨きだけを考えるのではなく、日常生活の中で出来る虫歯予防も考えていきましょう。

\*虫歯予防で生活の中で工夫できること

1) 食べ物の摂り方

- ・ダラダラと食べない(常に口腔内に食べ物、飲み物がある状態を作らない)
  - ・食後は(特に甘いものを摂った後は)水やお茶を飲む
  - ・寝る前は食べたり、飲んだりしない(牛乳も粘着性があるので歯につきやすい。飲む時は水やお茶)
- \*哺乳瓶の使用は1歳から1歳半までにやめる(長く使っていると高い確率で虫歯になります)

2) 歯質の強化

・フッ素の塗布

歯科医によって違いますが、検診医によるうがいが出来るようになったら半年から1年に1回。番茶やほうじ茶にはフッ素が含まれます。

・歯磨き粉はフッ素入りのものを選ぶ

うがいができるようになったら、ブラシの1/3位の量でよい。

(フッ素が落ちてしまうのでうがいのし過ぎは注意だそうです)



〈耳鼻科検診〉

今年も耳垢栓塞が多かったです。特に1歳児クラスは12人中10人でした。4~5歳位になるとカサカサ耳だと自然に取れことが多いのですが、小さいお子さんは取れにくいです。2歳前だと鼻汁が出ていることが多いと思うので、耳鼻科に行ったときに耳も見てもらい取ってもらうと良いでしょう。

〈眼科検診〉

アレルギー性結膜炎が多くいました。今回はほとんどが受診が必要なお子さんに診断が出ていますが、軽いお子さんも含めると倍はいるとのことでした。眼科でもアレルギーの患者さんが多いようで、イネ科の花粉やこのところの気温差によるアレルギーが多いそうです。昼間大丈夫なら様子見て良いですが、昼間も症状があるようなら受診したほうが良いそうです。

耳鼻科・眼科検診結果で2番に○がついて受診が必要なお子さんは  
検診結果の切り取り線下の治療済連絡用紙に医師に記入してもら  
い、6月一杯までに担任まで提出してください。



「今月の保健行事」

- ・健診 6/13(木) 乳児クラス
- ・身体測定 各クラス