

ほけんだより6月

太陽の子保育園 2019年6月号

入園・進級して、2ヶ月がたち新しい生活にも慣れ園のあちこちで好きな遊びを楽しんでいる元気な姿が見られます。
6月は梅雨に入り、雨の日が多くジメジメある日が増えます。寒暖の差の激しい月でもあります。子どもたちにとっても、湿度も高く、不快感を感じる季節です。健康・衛生面につきつけて、気持ちよく過ごせるように心がけていきましょう。

6月4日は むし歯予防デー



数字
で見る

歯と口の健康

20本

食生活にほぼ満足できる歯の本数

自分の歯が20本あると、食事がおいしく食べられると言われています。そこで、日本歯科医師会が推進しているのが、80歳になっても自分の歯を20本以上保つという「8020運動」。今では2人に1人が達成できています。

30回

理想的なかむ回数

たくさんかむと、食べ物を細かく砕けるので、消化の際に内臓の負担を軽減できます。唾液が出やすくなり、歯を洗い流して、むし歯予防にもなります。満腹感が増すので肥満予防にも効果的。目指すはひと口30回以上！

6割

歯ブラシで取り除ける歯垢

残りの4割は、歯ブラシでは届かない歯と歯の隙間などに隠れています。歯間ブラシやフロスで取り除きましょう。しかし、それでも100%取り除くのは不可能。定期的に歯医者さんへ行ってプロの目でみてもらうと安心です。

歯の生えかわり

歯の生えかわり

前歯から1、2...と数えて6つ目の歯。6歳頃に生えてくるので「6歳臼歯」とも呼ばれます。初めて生えるおとなの歯で、かむ力が強く、歯並びも支える歯の王様です。完全に生えるまで、約1年かかります。それまではほかの歯よりも背が低いので、歯ブラシが届きにくいのです。上手にみがくにはコツが必要です。

6歳臼歯のみがき方

乳歯の奥の歯茎にぽつんと白い頭を出したら歯みがきを始めます。

まっすぐ歯ブラシを入れたら届きません。

歯ブラシを真横から入れて、6歳臼歯1本を狙いうち。小刻みにみがきましょう。

最近、「蚊に刺された～」や「かゆ～い。先生お薬塗って！！」と事務所にくる子どもたちが増えてきました。気温の上昇とともに蚊が出現する季節になりました。早速、レモングラスのアロマ虫よけスプレーを作り、戸外遊び前にスプレーをしています。蚊にさされないように予防することが肝心です。
虫刺されには、市販のかゆみ止め「ムヒ」を使用します。肌が荒れるなど使用を希望しない方は、担任にお伝えください。

とびひについて

とびひとは皮膚の浅い部分に水疱（水ぶくれ）や膿疱（膿をもった水ぶくれ）ができる病気で、細菌が感染してこのような状態になるものをいいます。水疱の中には細菌が多く存在しますので、この細菌に接触することにより次々とひろがり、他人にも伝染します。その様子が火の粉が飛び散って火事が広がるさまに似ているので俗に『とびひ』と呼ばれています。

主に高温多湿で発汗が多く皮膚も不潔になりやすい夏に、幼児におこりやすい病気です。

原因となる細菌
黄色ブドウ球菌と連鎖球菌ですが、多くはブドウ球菌が原因です。

症状と経過
初めは小さな水疱ができ、次第に大きくなり膿疱となります。かゆみがあり破れやすく、やぶれるとじくじくしてその後かさぶた（痂皮）ができます。その間新しい水疱が次々と増えます。次第に乾燥していき全体の経過は2～3週間位といわれています。

連鎖球菌の場合、治った後まれですが急性腎炎を起こすことがあり注意が必要です。

診察、検査など

症状から診断は容易なことが多いのですが、時に様々な水疱症との区別が必要になることもあります。診断が難しい場合、治療に対する反応が悪い場合には、水疱や膿疱の内容の検査（細菌培養など）が必要になります。

治療

とびひが軽いものでは抗菌外用薬だけで十分なこともあります。感染の拡大を防ぐことができるという理由から抗生物質の内服を併用します。そうかなと思ったら早めに受診してください。

○石鹸をよく泡立てて患部を洗い流したら、かさぶたは洗い流せるものは流してしまします。菌を洗い流し、皮膚を清潔に保っておくことが、治りを早くします。

○とびひは、通気をよくし乾燥させることが大切です。
傷を保護する場合は、通気性のよい薄めのガーゼをあてるか包帯よいでしょう。入浴時にはがして患部をきれいに洗い、再度保護するようにしてください。

○ガーゼや包帯で覆うのを面倒に感じても、絆創膏を使うのはやめましょう。絆創膏は密封性が高いので、絆創膏の内部で細菌が繁殖して、症状を悪化させる原因になります。

どこから来る？ 食中毒の原因菌

腸管出血性大腸菌（O157など）
カンピロバクターなどは動物の腸の中にいます。多くは、生肉や加熱不十分な肉を食べて発症します。

サルモネラ菌も動物の肉や卵などから感染します。ペットから食べ物が菌が付着する場合も。

セレウス菌は河川や土など広く分布しています。土がつきやすい穀類や豆類などを

使った料理（チャーハンやパスタなど）が原因になります。

ウェルシュ菌は酸素のないところで増殖します。カレーや煮物などを室温で放置すると危険です。

ノロウイルスは二枚貝などに潜んでいて、加熱が不十分なまま食べると感染します。感染者の嘔吐物などから二次感染する危険もあります。

6月の羽村市健康診査予定

1歳6か月健診 6/7（金）
H29.11月生まれ対象

3歳児健診 6/28（金）
H28.5生まれ対象

会場：保健センター