



ほけんだより



☆ 5月の感染症 ☆

*手足口病 25名 *ヘルパンギーナ 1名 *胃腸炎 3名

令和元年6月 白鳥保育園 看護師 島袋

6月4～10日は『歯と口の健康週間』です。むし歯予防のためには歯みがきと同じ時間に食事やおやつを食べる等、生活リズムを整える事が大切です。ご家庭で、歯みがきしたらシールをはるなど、楽しんで取り組める工夫をしてみましょう。

6月4日は虫歯予防デー

食べ物を食べると、食べ物のかすが口の中に残ります。虫歯菌は、食べ物のかすの中の砂糖などを食べて歯垢となり、酸を出して虫歯をつくります。食べ物のかすや歯垢は歯みがきをして残さないようにしましょう。また、砂糖は虫歯菌のえさになるので、砂糖が入ったおやつなどは減らし、キシリトールなどの甘味成分が入ったものをじょうずに利用しましょう。

デンタルフェア

日時：6月1日（土）10時～17時
6月2日（日）10時～13時
場所：沖縄市民会館 中ホール

- *お口の健康相談
- *歯みがき練習
- *フッ素塗布体験
- *矯正歯科相談
- *お口の細菌観察
- *親子で作ろうカミカミおやつ

主催：一般社団法人沖縄県

歯みがきのポイント

- *ひざ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、歯と歯の間、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！

手足口病

園では0、1歳児を中心に手足口病が流行っています。乳幼児の間で流行するウイルス性の夏かぜの一種で、飛沫感染します。手足や口の中に水ほうや赤い湿疹が出るのが特徴で、ひざやお尻に出ることもあります。症状は3～5日で治まりますが、その後も2～4週間は便からウイルスが排出されます。ウイルス性のかぜのため抗生物質は無効で、自宅療養での自然治癒を待ちますが、発熱や嘔吐がある場合は症状を緩和する薬を医師に処方してもらいましょう。水分や食事がとれれば登園可能になります。



●●●●●
口の中に水ほうが出ている間、お子さまに食欲がなければ、水分補給さえしっかり行えば大丈夫です。食欲があるようなら、冷たいスープなどを与えてみましょう。
●●●●●