

6月のほけんだよ!

令和4年5月31日

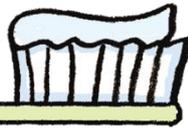
認定こども園どんぐり

看護師 大久保 古川



梅雨の季節になってきました。お天気の変化、気温変化の激しいこの時期は、体調を崩しがちです。バランスの良い食事や睡眠をしっかりと、体調を管理しましょう。また、天気予報をチェックして、衣服調節等をする事で、快適に過ごせるようにしたいですね。今回は虫歯予防についてと咳の時の対応について掲載します。

～6月4日 虫歯予防デー



虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。

お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりと噛んで食べる習慣をつけましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで、口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



仕上げ磨きのやり方

- 膝の上に子どもの頭を乗せ、寝かせ磨きをします。
 - 鉛筆と同じようにハブラシを持ち、軽い力で磨きます。
 - 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磨きます。
 - 前歯は歯ブラシを90°にあてて磨きましょう。
 - 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本ずつ丁寧に磨いていきましょう!



*****咳の時の対応*****

登園を控えるのが望ましい時	保育が可能な時	保護者へ連絡する時	至急受診が必要と考えられる時
<ul style="list-style-type: none"> * 前日に高熱がなくても ・夜間しばしば咳のために起きる。 ・喘息や呼吸困難がある。 ・呼吸が速い。 ・元気がなく機嫌が悪い。 ・食欲がなく朝食、水分が摂れない。 ・少し動いただけで咳が出る。 ・37.5℃以上の熱がある。 	<ul style="list-style-type: none"> * 前日 38.0℃を超える熱は出ていない。 ・喘鳴や呼吸困難がない。 ・続く咳がない。 ・呼吸が速くない。 ・37.5℃以上の熱がない。 ・機嫌がよく元気がある。 ・朝食や水分が摂れている。 ・感染の恐れがないと診断された時 	<ul style="list-style-type: none"> ・37.5℃以上の発熱がある。 ・咳があり眠れない。 ・ゼイゼイ、ヒューヒュー音があり眠れない。 ・少し動いただけでも咳が出る。 ・咳と共に嘔吐が数回ある。 	<ul style="list-style-type: none"> * 以下の場合には緊急受診が必要。 ・ゼイゼイ、ヒューヒュー音がして苦しそうなとき。 ・犬の遠吠えの様な咳が出る。 ・発熱を伴い(朝は発熱無し)息づかいが荒くなったとき。 ・顔色が悪く、ぐったりしている。 ・水分が摂取できないとき。 * 元気そうだった子供が突然咳込み、呼吸が苦しようになった時。

※新型コロナ感染症が流行しているうちは、日中咳が続いている状態の際、熱がなくてもお迎えをお願いすることがありますのでご了承ください。

保健行事 ①内科健診：6月30日(木) 12:30～ ②歯科健診：6月16日(木) 10:00～
※なるべく休まず受診してください(当日欠席をしても後日の健診はございません)