

ほけんだより

社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R4. 5. 27

梅雨入りして湿気が高くなり、日に日に暑さが増して来ましたね。急な寒暖差に体調を崩しやすくなる子も増えてきます。十分な睡眠をとり体をしっかり休め、ご飯を好き嫌いなく食べて元気に過ごしていきたいですね。今月のおたよりでは、6月4日から10日までの歯と口の健康週間になんで歯みがきについてと、梅雨から初夏にも気を付けて頂きたい脱水についての内容をお知らせしたいと思います。保育園でも水筒などを使いこまめに水分補給を行っていきます。



歯みがきで虫歯を防ぐ！ 歯みがきを好きになる 3つのポイント

好きな歯ブラシを使わせる

子どもが選んだ歯ブラシのほうが、楽しく、自分で進んで歯みがきできます。仕上げみがき用には、本人が使うものとは別に、サイズや年齢に合ったものを選びましょう。

やさしく見守る

歯みがきタイムは、食後の忙しい時間帯なので、つい「早く！」「ちゃんとみがいて！」などと言いがち。でも、子どもは楽しいほうを取り組みやすいもの。やさしい気持ちで見守ってください。

仕上げみがきは小学3年生くらいまで続けるのがベスト。それまでに習慣づけたいですね。



仕上げみがきは痛くしない

歯を強くみがいたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げみがきをいやがるようになってしまいます。手の甲に歯ブラシを当ててこすったときに、毛先が広がらない程度の力加減を目安に、やさしくていねいにみがいてあげましょう。

疑問！

歯が溶けるって？

歯が溶けて虫歯になると言われても、子どもにはピンとこないかもしれません。乳歯が抜けたときに、その歯をお酢につけてお子さんと一緒に観察してみてください。1日ほどで歯の表面がボロボロと溶けていくのが見られます。

子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意！



脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている
- のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない
- おう吐や下痢をしている

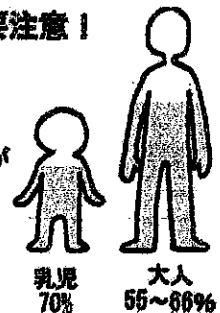
脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



脱水のサインが見られたら

- 経口補水液（またはスポーツドリンク）を少しずつ飲ませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むものなので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとしてる、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる。逆に皮膚が冷たくなる

