



6月保健だより

平成 29 年 6 月 2 日 八千代保育園

日差しの強さと蒸し暑さ。そうかと思うと冷え込む日があったりと、油断ならないお天気が続きます。幼児さん達は気まぐれなお天気に翻弄されず、毎日が楽しそうです。乳児さん達は0歳クラスの全員が発熱や咳に欠席や早退をしています。1歳クラスは3名、2歳クラスは3名が感冒で欠席しました。

この時期は、夏に向けて体は暑さに適応しようとしています。汗をかく為の毛穴がしっかり開かず熱をこもらせたり、発疹や肌荒れなどを起こすなど…小さなトラブルを起こしながらも本格的な夏に向けて少しずつ暑さに強い体を作っている最中ですので、外出や外遊びは短時間から様子を見て時間を延ばしてあげてください。

また7月から水遊び・プール活動が始まる前に、お子さんの皮膚の状態を確認してあげてください。虫刺されからの「とびひ」が心配な場合は直ぐに受診しましょう。「とびひ」になると入水ができません。今から始める体作りで子供達の活動へのサポートを宜しくお願い致します。

水遊び期間の体調管理については7月号で詳しくお伝え致します。

6月の保健行事

| 日程 | 内容 |
|-----------|----------------|
| 6月 6日(火) | 身体測定 : 全クラス |
| 6月 23日(金) | 0歳児健康診断 : 内海園医 |

6月4日～10日は歯と口の健康週間

◇◇ スポーツ飲料と虫歯 ◇◇

これから本格的な夏場を迎えます。汗をかき、脱水を起こしやすい子ども達にスポーツ飲料を用意するご家庭も多いかと思います。



そこで、乳幼児とスポーツ飲料の関係を確認してみましょう。

①脱水

「下痢の時にスポーツ飲料を勧められて以降、常飲しています」等、医療機関や雑誌、その他の情報によってスポーツ飲料を用意されるご家庭は多いようです。脱水を起こすと、水だけでなく体内のナトリウム（塩分）が不足する為、電解質を含んだ飲料をと考えられるのですが、イオン飲料には「スポーツ飲料」と「経口補水液」があり、以下のような違いがあります。

| スポーツ飲料 | 経口補水液 (OS1 等) |
|--|--|
| 砂糖が多く飲みやすい味に調整 (500ml中にスティックシュガー10本分) | 電解質等が速やかに吸収できる配合を第一に、 美味しさに欠ける(脱水時は美味しく感じる) |
| 電解質が少ない(経口補水液の1/3) | 必要な電解質が含まれる |
| 軽い発汗・スポーツ時に適する | 小児の脱水(軽度~中等度)に適する |

スポーツ飲料は糖質の多さからジュースと同じ清涼飲料水として飲まれ、発熱時等脱水傾向時には経口補水液、普段の水分摂取は水かお茶と分けての利用をお勧めします。

②虫歯

本題は虫歯。前述のとおりスポーツ飲料には沢山の砂糖が含まれるため、水で薄めたとしても哺乳瓶で常時飲ませたり、飲む機会が多いと虫歯が増える傾向があるようです。また、pHも2.5~4.5と低い(純水=7/酢=2)為、歯を1週間つけておくと溶けてしまうそうです。甘さに慣れる事で将来の生活習慣病につながる恐れもあり、常飲する水分としてはお茶やお水が望ましいです。

毎年6月は歯科医師による「歯科衛生指導」を実施して参りました。今年度は、先生方の歯科検診期間と重なり、7月に検討中です。日程が決まりましたらご連絡差し上げますので、暫くお待ちください。