



6月保健だより

平成30年6月1日(金) 八千代保育園

そろそろ梅雨の季節もやってきますね。

先月は感染症としては、溶連菌感染症の報告が1件でしたが、乳児で発熱や下痢で欠席や早退するお子さんが10名程いました。

天気の変りやすいこの時期は、体調を崩しやすいので、十分な注意が必要です。園でも気温だけでなく、室温や湿度にも気をつけ、衣服の調節、こまめな水分補給等いつも以上に気を配っていきたいと思います。

また7月頃から水遊び・プール活動が始まります。

お忙しいとは思いますが、今一度、お子さんの皮膚の状態を確認してあげて頂ければ幸いです。

虫刺されからの「とびひ」や「水いぼ」が心配な場合は早めの受診をお勧めします。「とびひ」「水いぼ」になるとお子さんがどんなに元気で、楽しみにしていても、入水ができません。どうか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月号でお伝えしていきます。

6月の保健行事

日程	内容
6月 6日(水)	歯科健診：全園児
6月 7日(木)	0歳児健康診断：内海園医
6月13日(水)	身体測定：全園児
6月29日(金)	保健衛生指導(プール活動について)：幼児

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、発熱時等の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。



今年は、上記にもありますが、**歯と口の健康週間**中の**6月6日(水)**に**歯科健診**を予定しています。ご都合等もあるかと思いますが、出来るだけ登園して頂けると幸いです。

裏面に**歯科衛生指導のQ&A**があります

先日、5月23日に歯科衛生指導がありました。

保護者の方から、幾つか質問がありましたので、歯科医師の岡野先生より回答を頂きました。

簡単ですがこちらに質問の多かった回答を載せていますのでご覧下さい。

Q) 歯磨きを嫌がります。(0歳)

A) 歯磨きに慣れる前に、お子さんとお口やお口周りのスキンシップをしてみてください。

Q) 歯の黒ずみが気になります。(4歳)

A) 茶渋などの汚れではないかと思えます。普段の歯磨きでは落とせませんが、気になるようでしたら歯医者へ。

落ちるかと思えます。

Q) 口臭が気になります。(3歳)

A) おそらく、口で呼吸しているのではないのでしょうか？ 口で呼吸する事で、口腔内が乾燥しているのかもしれませんが。

また、仕上げ磨きの際に、舌を軽くで構いませんので磨くのも良いでしょう。

6月6日にも歯科健診がありますので、何か歯の事で気になる事がありましたら、お気軽にお声掛け下さい。