

ほけんだより 7月号

平成26年7月1日
社会福祉法人三心会
織笠保育園

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

< 6月17日に実施された歯科健診の結果 >

園児31名中9名の子に虫歯がありました。早めに受診して治療をしましょう。健康な歯を保つためには歯みがきがとても大切です。甘いもの=虫歯ではなくだらだら食べるのが一番キケンです。「食べたらみがく」を基本に、一日1回はお子様の歯を見てあげましょう。水分補給はなるべくお茶が水が良いでしょう。



こんな環境が虫歯になりやすい

- ・冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料をいれている
- ・おやつは歯に付きやすいスナック菓子などが多い
- ・乳歯の虫歯は生えかわるからと放置している
- ・治療すれば虫歯は治ると思って、予防をしなかったり
- ・子どもが嫌がると歯みがきを怠ってしまう
- ・フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている
- ・仕上げみがきをしていない
- ・歯の検診をしない
- ・子どもの言うままにお菓子を買って与える

飲み物に含まれる砂糖の量は？

スティックシュガー (1本3g)

飲み物に含まれる砂糖の量をご存知ですか？

普段お子さんが飲んでいる飲み物の原材料名を見てみてください。これは多い順に記載されていますが、最初か2番目に砂糖や果糖と書いてあることが多いです。驚くほど砂糖が含まれています。できるだけお水やお茶で水分補給するようにしてくださいね♪

こどもがよく飲む飲み物の糖質 3～5歳児の接種目標: 15g/日

飲み物の種類	コーラ	スポーツ飲料	果汁100%ジュース	牛乳	カルピス	ヤクルト
	350ml	350ml	250ml	120ml	150ml	80ml
砂糖の量	約38g	約24g	約21g	約5.4g	約16g	約12g
スティックシュガー (1本3g)	12本	8本	7本	約2本	5本	4本

もり歯科・矯正歯科・予防歯科 参照