

2017.07.01 発行

かんのん町保育園

看護師 吉留



けんこう

健康だより

がつごう

7月号

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりをしましょう。また、天気がよければ、プールの子ども達。元気そうに見えても、体は意外と疲れています。ゆっくり休息できるように配慮して下さい。



6月の感染症情報 プール熱:2名、水痘:1名 ※その他に発熱の子が多くいました。

## 夏に多い感染症

夏の間、子ども達が罹患する可能性のある感染症です。注意していきましょう。

### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水泡、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(咽頭結膜熱)

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でます。

### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水泡ができ、発熱することもあります。



### 流行性角結膜炎

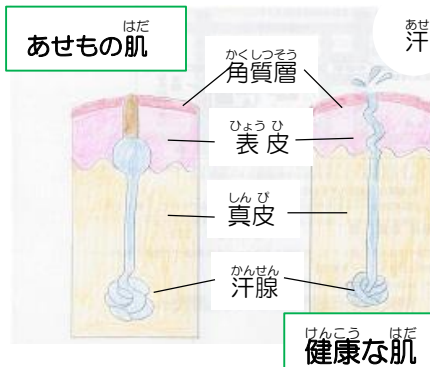
目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙がでます。



## 肌トラブル(あせも編)

汗をたくさんかいたり、汗や汚れをそのままにしているとあせもになることがあります。あせもができた部分をかきむしると細菌が感染し膿や熱をもつあせもになるので注意が必要です。

あせもは汗腺が詰まって、汗がたまるのが原因



### あせもになるまで

- ①体温が高くなると、汗腺は汗をたくさん出して体温を下げる。
- ②汗をたくさんかいてそのままにすると汗腺の出口に汗がたまり、炎症を起こしてあせもになる。
- ③皮膚の表面に汗や汚れがたまると汗の出口がふさがれ、よりあせもがでやすくなる。

### ケアの方法

- ①1日1回だけ洗浄剤で泡立てて洗いしっかり流す。
- ②こまめに汗をふき、着替えさせる。(大量の汗はシャワーで流すか湯で絞ったタオルで拭く)
- ③冷風は直接あたらないようにエアコンや扇風機で涼しくする。(室温は25~28℃、湿度は50~60%が目安)
- ④かゆがる場合は薬を塗ってから患部を冷やす。
- ⑤かきこわし防止につめは短く切る。



# がつ にち もく し か けんしん 6月22日(木) 歯科健診がありました！

(受診数121名)

- むし歯13名
- 要観察歯5名
- 不正咬合(過蓋咬合、交叉咬合、反対咬合を含む)32名
  - ・過蓋咬合18名
  - ・交叉咬合2名
  - ・反対咬合2名
- 指しゃぶり4名
- 歯垢5名



今年も歯科健診にご協力いただき、ありがとうございました。むし歯は永久歯が生えるときにも影響するので治療をお願いします。これからも、ご家庭での仕上げ磨きを継続して行えるようにしましょう。また、参加できなかった方は7月中に小林歯科医院に受診してください。健診用紙を持参していただきたいので、事前に事務所に取りに来てください。よろしくお願いいたします。

## 要観察歯(CO)とは？

幼児クラスの子に少数みられました。このままだとむし歯になる可能性のある歯のことをいいます。歯の噛む面の小さな窪みや溝の褐色状の着色、つるつるしている歯の表面(平滑面)がざらざらした感じがあったり、白濁などがある状態を指します。この状態はただちに治療する必要はありませんが丁寧に歯を磨き経過をみる必要があります。

## ～不正咬合ってなに？～

上下の歯が適切に噛み合っていない状態をいいます。噛み合わせが悪いと噛む力が弱くなり、消化が悪くなったり顔色にも影響を及ぼすことがあります。また、歯並びが悪いと歯と歯の隙間から空気が漏れる等によって正しく発音することが困難になることもあります。

### ＝過蓋咬合＝

過蓋咬合とは、上の前歯が下の前歯に深く咬み合わさっているものです。下の歯が全く見えないくらいに噛み合わせが深い例もあります。硬い物、りんごやきゅうりやするめなどを噛んで、噛む力を鍛えましょう。

### ＝交叉咬合＝

交叉咬合とは、左右いずれかの奥歯または前歯が横にずれている咬み合わせのことです。指しゃぶりが長く続いた場合等によく見受けられます。

### ＝反対咬合＝

下の歯が上の歯より前に出ている咬み合わせを反対咬合(受け口)といいます。受け口の方は、食べ物がよく噛めないだけでなく聞き取りにくい話し方になります。

