

## 体調はいかがですか？

幼稚園帽子の衣替えも進み、温かい日が続くと子ども達の服装はすっかり夏です！今年も暑い夏がやってくるのでしょうか…!?

最近、気温差のためか体調を崩すお子さんも多くなっています。

主な症状は発熱（高熱）などです。ウイルスによる感染症は始まりが同じようなことが多いため判断が難しくなります。発熱や鼻水など本人が苦しそうな時は受診しましょう。

5月には溶連菌感染症、アデノウイルスの報告がありました。溶連菌感染症は道内でも流行のようです。

ぐっすり睡眠ともりもり朝ごはんで体調を整えましょう。

附属幼稚園に来てくださるお医者さんは皆さんとてもやさしい先生ばかりですが、おうちの人がいな中でお医者さんとの対面はドキドキですね。見ただけで泣いちゃう！なんてこともあります。でもジーンと順番をまっていたり、平気な顔で戻ってくるお友達を見ると「あれ！？だいじょうぶそう！」と自信をもって受けられます！  
ひとつ成長した子どもたちをほめてあげたいですね♪



### 6がつのけんこうしんだん

お医者さんによる健診が始まります。「みるだけ」の健診なのでこわいことや痛いことはありません。安心して受けられるよう、園でもお話ししていきます！

眼科	6月5日(水)	10時40分～全クラス
耳鼻科	6月6日(木)	12時45分～全クラス
内科	6月25日(火)	12時45分～全クラス
歯科	6月26日(水)	9時30分～全クラス

### ～合併症に気をつけましょう～

## 溶連菌感染症

熱やのどの痛み、発しんが出ることも

溶連菌感染症では、38～39度の高い熱が出て、のどが痛みます。のどの検査で診断がついたら、抗菌薬を飲んで治療します。治療をしないと全身に赤い発しんが出るほか、舌がイチゴのように赤くざらざらになるのが特徴です。

薬はしっかり飲み切って

抗菌薬を飲み始めると1～2日で熱が下がり、症状は落ち着いてきますが、薬は最後まで飲み切りましょう。症状が治まっても、薬を飲んでいる間はまだ体の中には溶連菌が残っています。薬の飲み忘れに注意しましょう。しっかり治さないと腎炎などの合併症の危険があります。

### 登園再開の目安

抗菌薬を飲み始めてから24～48時間が経過していること





「歯が抜けたよ!」とうれしそうに教えてくれるゆき組さん。個人差はありますが、年長くらいになると乳歯が抜け、ピョコッとまだギザギザかわいい永久歯が顔を出します。

「8020 運動」というのを聞いたことがありますか? 1989年(平成元年)より厚生省(当時)と日本歯科医師会が「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」と推進しています。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われていたため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

これからどんどんはえてくる永久歯を守るためにも、今の口腔状態が大切です。歯をみがくって気持ちいい!を感じて習慣化していきましょう。



## 虫歯は食べ方で防ぐ!?

「あまいものを食べるとむし歯になる」とよく言われますが、実は問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直してむし歯を防ぎましょう。

### こんな食べ方が虫歯のもとに

#### だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れてままになるお菓子も要注意です。

#### やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないので、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

### 虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

#### おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



#### よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。



## 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

### ポイント1 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。

### ポイント2 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校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。



### ポイント3 仕上げみがきは痛くない

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。

### 実験! 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いっしょに観察してみましょう。1日ほどで歯の表面がポロポロと溶けていくのが見られます。