



# ほけんだより



2023.7月 No.2  
社会福祉法人栃の木福祉会  
栃の木保育園  
看護師 飯野久美子

梅雨から夏にかけて、気候の変化を大きく感じる時期です。雨の合間の晴れた日には、夏の日差しが降り注ぐようになりました。

先日には、プール開きが行われ、子供たちの水遊びを楽しむ元気な声が聞こえてきます。七夕・プール・夏祭り、夏の行事を楽しみにしている子供たちです。熱中症・感染症に気を付けながら、毎日を健康に過ごしていきたいと思えます。

## ※歯科健診結果のお知らせ※

- ・あか組 0/16人中
- ・もも組 0/12人中
- ・きいろ組 2/13人中
- ・みどり組 2/12人中
- ・あお組 7/11人中



(虫歯の見つかった人数)

★すぐに受診をお願いします。  
★大切なのは、お父さん、お母さんによる仕上げ磨きです。  
仕上げ磨きは、0歳から 12歳まで続けていくことが良いと推奨されています。

## ※歯並びに悪い影響を与える癖について※

- ① 口呼吸をしている (ぼかんと口が開く)  
➔口の中が乾燥してしまうため、虫歯・歯周病・口臭の原因となる。風邪をひきやすくなる。舌の位置が下がってしまう。
  - ② 4歳を過ぎても指しゃぶり・爪噛みをしている。唇を噛む。
  - ③ 頬杖をつく・うつ伏せ・横向きで寝る。
  - ④ 虫歯があると永久歯も虫歯になりやすい。  
➔左右どちらかで噛む癖がついてしまう。
  - ⑤ 舌突出癖(ぜつとっしゅつへき)がある。  
➔出っ歯・交叉咬合・開口の原因となる。
- ☆舌の正しい位置を知っていますか??



## 子どもが今夏気を付けるべき感染症の例

(いずれも飛沫・接触が主な感染経路)

	主な症状	注意点
 新型コロナウイルス感染症	発熱やせき、倦怠感、喉の痛み	基礎疾患があると重症化リスクが上がる。エアロゾル(浮遊する微粒子)感染も起こる
 RSウイルス感染症	発熱や鼻水、せき	乳児が初感染すると細気管支炎や肺炎になりやすい
手足口病	手足や口に発疹	まれに脳炎などの合併症を起こす
ヘルパンギーナ	発熱や喉の粘膜に表れる発疹	喉が痛くて飲食を嫌がるため、脱水症状を起こしやすい
咽頭結膜熱(プール熱)	発熱や喉の痛み、結膜炎	

## ★親子でやろう【あいうべ体操】★

### ●口呼吸を改善して鼻呼吸にする効果は●

- ① アレルギー性皮膚炎・花粉症の緩和
- ② インフルエンザ・風邪・気管支喘息の減少
- ③ うつ病・パニック障害・慢性疲労症候群の予防
- ④ 便秘・過敏性腸症候群の緩和



1日30セット! お口を大きく・ゆっくりと動かしましょう!