



くまの子倶楽部
 三室保育園本館
 看護師 倉田 佳奈

5月後半から新型コロナウイルスの国内感染者も減少傾向にあります。登園自粛のご協力ありがとうございました。しかしながら、まだ予断を許さない状況は続きます。そして梅雨の季節に入って湿度・温度共に高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。より一層健康・衛生面に気を付けて気持ちよく過ごせるように心がけていきましょう。

また、6月4日の虫歯予防日にちなんで虫歯予防対策と、この時期から起こりやすい熱中症予防対策について掲載しています。



乳歯は永久歯に比べてエナメル質や象牙質が薄く、柔らかい性質を持っており、虫歯になりやすいという特徴があり、進行が早いといわれています。食事をしたら歯を磨く習慣を身に付け、就寝前には一緒に仕上げ磨きをしましょう。

虫歯予防 4 つのポイント



① 食べた後磨く習慣を

食後に歯磨きをすることで、菌の繁殖をおさえます。

②規則正しい生活習慣を

生活リズムの乱れ(睡眠不足など)から体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。

③栄養バランスのよい食事を

だらだら食べは、虫歯になりやすい為、食事は時間内に食べるようにしましょう。またバランスを考え糖質の摂りすぎに注意しましょう。

ビタミン C やリンと一緒に摂取することでカルシウムは吸収されやすくなります。

④定期的な歯科検診を

むし歯は早く発見し治療することで永久歯に影響を残さずに済みます。

熱中症に気を付けよう！！



乳幼児の身体の水分の割合は、体重の70～80%であり、体温調節機能が未熟なことから大人よりも乳幼児は熱中症にかかりやすいといわれています。このことからより一層注意し、熱中症の予防・対策を行う必要があります。

1.水分補給

新陳代謝が活発なため、汗や尿として体から出ていく水分が多く、脱水を起こしやすい体です。適切な水分摂取を心がけましょう。

2.熱や日差しから守ろう

自律神経の動きが未熟で、放熱や発汗による体温調節がうまくできません。

熱のこもらない素材や薄い色の服を選んだり、日光を遮る帽子等を身に着けるようにしましょう。

