



# 5月 ほけんだより



社会福祉法人 寿康会  
未来こども園  
看護師 須摩



新年度がスタートして一ヶ月、園児たちは新しい環境にもだいぶ慣れ、少しづつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。その一方連休に入ると生活が乱れがちになってしまないので、規則正しい生活をして生活リズムを崩さないようにしましょう。



## 歯科検診が終了しました！



4月17日と24日に歯科検診が行われました。ご協力の程ありがとうございました。所見のあった方は早めの受診・治療をお願いいたします。いずれ抜けるから乳歯の治療は必要ないと思われがちですが、虫歯を放置すると様々な影響が出る可能性が高くなります。

- ①永久歯への影響 永久歯が変色したり、生えてくるのが遅くなったり、虫歯になりやすい歯になってしまいます。
  - ②歯並びへの影響 乳歯が虫歯で抜けてしまうと隣の歯が移動し、永久歯が正しい位置に生えず歯並びが悪くなります。
  - ③顎の発達への影響 歯並びが悪いと十分に噛めないため、下顎の骨の成長が促進されず、顎の発達が悪くなります。
  - ④全身の発達への影響 顎の発達が悪くなると噛む力が不足し、偏食傾向になります。それにより栄養不足に陥り、成長発育に悪影響を及ぼすことになります。
  - ⑤精神面への影響 噛むことがうまくできないため、集中力の欠損や多動性等、子供の精神的な面での悪影響が発生します。
- 他にも口臭の原因となったり、痛みから十分に疲れなかつたりと日常の健康面や生活面にも影響が出てしまいます。虫歯のある人は早期の虫歯治療を行い、所見のなかった人は引き続きご家庭での歯磨きの継続をお願いいたします。

## 春の熱中症に注意

「熱中症」というと、夏のイメージが強いと思います。しかし、季節の変わり目で寒暖差が激しい今の時期も油断できません。真夏ほど気温は上がらないとしても、暑さに身体が慣れていないため、子どもの身体には急激な気温の上昇は負担になります。天気予報で「夏日」「真夏日」「蒸し暑い日」などの予報が出たら、①夏だと思って過ごす②服装は涼しい軽装（帽子・着替えの準備）③こまめな水分補給④屋外で長時間過ごす時は、保冷剤やおしぼりを準備し、首などを冷やすなどの、暑さ対策をしていきましょう。



## 園医の先生を紹介します

内科医 内木場庸子先生

(富士病院 小児科)

歯科医 吉津和憲先生

(エコーデンタルクリニック)

当こども園で内科検診と歯科検診を担当して  
もらっている園医の先生です。



## 子どもも五月病！？

子どもたちも新しい生活に慣れてきた頃ですが、大人が思っている以上に頑張りすぎてストレスを感じていたり、連休明けにまた気持ちが不安定になったりするお子さんもいます。普段泣かない子が泣く・目をパチパチさせる・今までできた事が「できない」「やって」など何かと理由を付けて困らせたり、元気が無かったり・・・子どものちょっとしたサインに「わがまま？！」というように捉えてしまう事も多く、大人が見逃しやすい傾向にあります。子どもも毎日、集団生活の中で色々な事に挑戦し頑張っています。その頑張りを認めてあげることで満足し、次に頑張れるエネルギーを作り出す事ができます。子どもたちが心身共に安定して過ごせるように、ほんの数分？！大好きなお父さん・お母さんからの愛情をたっぷり注いでみませんか？多分どんな薬より効果てきめんですよ！

## 爪はきれいかな？

子どもたちは様々な物に触れる為、爪（つめ）の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。また、爪が長いとどこかに引っかけてたり、お友だちを傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切っていただくようにお願いします。