

# 保健だより 第3号

令和3年6月4日  
認定こども園たいようのこ

## 6月4日は虫歯予防デー

虫歯予防デーとは6月4日を「む・し」と読めることから始まったもので、特に6月4日から10日までの1週間を「**歯と口の健康週間**」と定められています。

お子様にとって何よりも大切なのは歯磨きの習慣をつけること、そして歯磨きを楽しんでもらうことです。歯磨きについての絵本や好みの歯ブラシなどを取り入れながら、楽しんで歯磨きができる環境を整えてあげられると良いですね。

マスク生活も今となっては当たり前ですが、口呼吸になることで口の中が乾燥し、虫歯の原因に繋がるそうです。マスクを外したら口を閉じて鼻呼吸、こまめな水分補給、噛むときには最低30回噛んで唾液を出すことなど、お口も身体も健康に過ごしましょう。

### 六歳臼歯とは

5～6歳ごろ、1番最初に生えてくる永久歯が六歳臼歯と言われています。この歯は乳歯の奥に生えてきます。乳歯よりも低い位置に生えてきますので、歯ブラシが届きにくく、歯垢がたまりやすく、さらに完全に生えるまでには時間がかかります。生えたての歯は虫歯になりやすいので、虫歯にならないように、保護者の方は生え初めからしっかり歯みがきの仕上げをしてあげましょう。

### 8020運動

8020運動とは、厚生省（当時）と日本歯科医師会が1989年から推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。子どもの歯は通常で20本です。だいたい1歳くらいから生え始め3～5歳で全て生えそろいます。大人の歯は親知らずを含めない場合で通常28本なので、今のうちから1本1本を丁寧に磨き、歯を大切にしましょう。

### 感染症（ヘルパンギーナ・手足口病など）に注意！

「ヘルパンギーナ」は、熱と口の粘膜にあらわれる小さな水ぶくれを伴う発疹、それに伴う痛みが特徴の疾患です。感染経路としては、くしゃみや唾液を通じて感染する飛沫・接触感染、便の中に排泄されたウイルスが口に入って感染する糞口感染があります。

「手足口病」は喉や手足、お尻、ひざなどに水疱性発疹ができますが、あまり熱は高くなく軽症のことが多いです。

### もしかかってしまったら・・・こまめな水分補給！

喉の痛みなどから水分摂取が低下し、脱水を引き起こさない様にこまめに水分を摂取したり、症状を和らげる解熱剤などを使用したりしながら、こどもの免疫力で治るのを待ちましょう。

※出席停止にはなりません、かかった場合は園にお知らせください。



## 梅雨時の健康維持について

6月は梅雨の季節ですね。ジメジメ、ムシムシ…気持ちも下がってしまいます。体調が悪くなる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。原因としては『湿気』や『気圧の変化』などがあるようですが、子どもも大人も元気に梅雨を乗り越えられるように、少しだけ体調管理法をご紹介します。

### ① 湯船にしっかりと浸かる

(38℃～40℃のお湯にゆっくり浸かることによって汗をしっかりと出すようにしましょう。)

### ② 運動をする

(軽い体操や散歩など少し体を動かすだけでも血流がよくなります。)

### ③ 質の良い睡眠を摂る

(食べ物は寝る 2 時間まえまでに済ませておきましょう)

### ④ 朝ご飯をしっかり食べる

(ご飯やパンに含まれる糖質は、体内に入るとブドウ糖に変わります。脳の働きの唯一のエネルギー源なのです。)

少しですが、参考になれば嬉しいです。

## 土踏まずの形成は 3 歳ごろから

### 足に合った靴を！

土踏まずには 4 つの役割があります。

まず「飛んで着地したときの衝撃をやわらげる」役目。そして「足骨の保護」「姿勢を保つなどバランスをとる」役目。最後に「あおり歩行（かかとから地面に着地し、体重移動すること）を助ける」役目です。このあおり歩行ができない子どもが増えているというのが土踏まずが形成されないこととも大きく関係しています。

土踏まずをつくるために必要なのが足の裏の筋肉。特に足指をしっかり動かせることが大事です。「足育」におすすめなのは、足指じゃんけん。裸足になって足指でグー、チョキ、パーを作ります。最初は難しいかもしれませんが、意識して足指を動かすことで鍛えられ、親子でも楽しめると思います。

そして、タオルたぐり寄せ。フェイスタオルや手ぬぐいを床に置いて、端から足の指でたぐり寄せていきます。足指の曲げ伸ばしをスムーズに行うことが必要で、床をつかむ練習にもなります。

親子で楽しく遊んでみてください。

## トイレトレーニングの進め方

トイレトレーニングの進め方についてご紹介したいと思います。

- ① 大人のトイレについて行って見て、絵本や動画などで「排泄はトイレ」と意識づけをする
- ② トイレに行って便座に座らせてみる
- ③ トイレに慣れてきたら「トレーニングパンツを履いてみる」

トレーニングパンツは、ひとりで歩けること・大人のお話がある程度理解できること・おしっこの間隔が 2～3 時間空いていることを踏まえたうえで履かせてください。

トイレトレーニングの際に大切なのは叱らないこと。その度に叱ると「トイレは嫌な場所」になってしまいます。トイレに行けたら、便座に座れたら、排泄できたらなどスモールステップで、できたらたくさん褒めて、「できた」という喜びを与えられるといいと思います。園と家庭と協力し合いながら進めていきましょう！