

ほけんだより ぬくもり



令和3年6月18日
埼玉大学教育学部附属幼稚園 保健室

関東地方も梅雨入りしました。子どもたちは長靴で水たまりに入ったり、雨でぬれた芝生の上を裸足で歩いたり、雨音を聞いたり、雨を満喫しているようです。

湿度が高い日が続きますが、熱中症には十分注意して過ごしたいと思います。疲れもめますので、ご家庭ではゆったりお過ごしください。

園歯科医 江口敦美先生のお話



6月9日の歯科健診のあと、園歯科医の江口敦美先生から子どもたちの歯・口腔の健康についてお話をいただきました。

【仕上げみがき】

- ・普段は、お子さんの頭を膝の上に乗せて口の中をのぞいて仕上げみがきをしていると思います。時々、お子さんの足下の方から口の中をみると、見え方が違います。上の前歯の裏側や奥歯がよく見えるので、汚れをみて、しっかりみがきましょう。
- ・照明の下など明るい場所でお子さんを仰向けにしてみがくようにしましょう。
- ・右利きの方が仕上げみがきをすると、右上の裏側にみがき残しができやすいです。気を付けましょう。
- ・小学生になっても、手首がうまく使えなかったり、歯の高さに段差があったりするとみがき残しができます。みがき残しなくみがけるようになるまで、仕上げみがきを続けてください。
- ・定期的に歯科医院を受診し、歯みがき指導を受けましょう。



【鼻呼吸】

マスクをする生活が続いているため、口呼吸になっている人が増えています。口呼吸になると口の中が渇き、唾液がうまく回らなくなります。唾液には細菌の繁殖を抑える作用があるので、唾液の分泌が減るとむし歯になりやすく、歯周病の原因にもなります。

- ・鼻呼吸をすると、鼻の入口にある鼻毛がフィルターとなり、外から侵入しようとする花粉やホコリ、ウイルスや細菌などの異物を絡め取ってくれます。
- ・鼻から入ってきた空気は、鼻腔の中を通過する際に適切な温度と湿度に調整されるので、肺の負担を軽減します。
- ・鼻呼吸は、横隔膜を使うので、横隔膜が鍛えられます。
- ・鼻が詰まっていると、口呼吸になりやすくなります。耳鼻科で治療しましょう。

【生活習慣について】

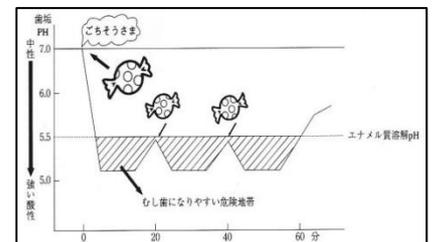
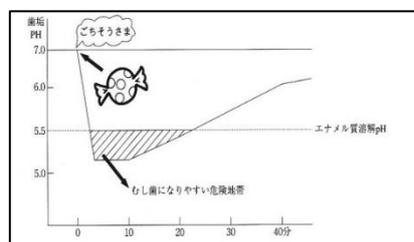
①水分補給

甘い飲み物（乳酸菌飲料やスポーツドリンクを含む）は、前歯の歯と歯の間にむし歯ができる原因になります。水分は麦茶など甘みのないもので補給するようにしましょう。

②飲食の時間を決める

このグラフは、食後の口の中の pH の変化を表しています。「ごちそうさま」の後、はみがきをしないと、歯垢中のむし歯菌が食べかすの中の糖分を栄養源にして、歯を溶かすほどの強い酸を作りだします。

時間を決めず、ダラダラと食べていると、それだけむし歯をつくる危険な時間の回数も増えます。食べる時間を決めることもむし歯予防につながります。



熱中症に気をつけましょう

気温湿度ともにも高くなってきました。特に幼児は以下のような特徴があるため熱中症になりやすいので、気を付けましょう。

【幼児の特徴】

- ・晴天時は、地面に近いほど気温が高くなるため、幼児の周りは大人よりも高温の環境になりやすい。
- ・体温調節機能が未熟。
- ・体の不調を自分の言葉で上手く伝えることができない。
- ・遊びに夢中になると、喉の渇きや体の不調に気付くのが遅くなる。

【熱中症の症状】

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）など。

【熱中症かな？と思ったときは】

- ・涼しい場所で休む。
- ・首や脇の下、足のつけ根などの太い血管があるところを氷のうなどで冷やす。
- ・経口補水液やスポーツドリンクなどを飲む。

【こんな症状がでたら救急車を要請し、医療期間へ】

- ・尿の量が少ない。
- ・顔色が悪く、呼びかけに応じない。
- ・体温が高い。
- ・けいれんをおこしている。
- ・自分で水分がとれない。



【予防の仕方】

- ・しっかり睡眠をとる。（体力を回復させる）
- ・水分（水・麦茶・汗をたくさんかくときにはスポーツドリンク）をこまめにとる。
- ・たくさん汗をかいたときは塩分もとる。
- ・外に出るときは帽子をかぶる。
- ・風通しのいい日陰でこまめに休憩をとる。



【園での対策】

- ・熱中症計を設置して、暑さ指数を測定します。暑さ指数を確認しながら、水分補給や休憩をとり、外遊びの時間を調整します。
- ・保育室や遊戯室は冷房を使用します。

◎外で遊ぶときは、身体へのリスクを考慮しマスクをはずします。

【通園中の予防】

- ・ひんやりスカーフや保冷剤、瞬間冷却剤等を使用してください。
- ・必要に応じて水筒を持参し、こまめに水分補給をしてください。
- ・なるべく日陰を選んで歩くようにしてください。
- ・塩分を補給するもの（塩飴やタブレット）を携帯してください。
- ・通園路の途中で、緊急時に立ち寄って暑さをしのぐことができる公共施設等の場所を確認しておいてください。



◎気温、湿度が高い日には、十分な呼吸ができなくなるリスクがあるため、マスクを外しても構いません。

（参考：新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく緊急事態宣言等踏まえた小学校・中学校及び高等学校等における新型コロナウイルス感染症への対応に関する留意事項について 文部科学省 R3.6.11）