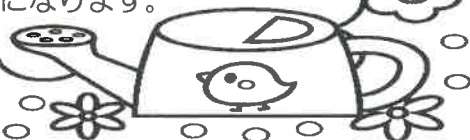


5月の健康状態

5月は発熱・胃腸炎・嘔吐下痢のお子さんが多かったです。その他、咳・鼻水の症状が出ているお子さんもいました。胃腸炎は冬の感染症と思われがちですが、この時期に流行する事もあるので、気をつけたいですね。一般的に嘔吐は1~2日、下痢は数週間で快方に向かいます。乳幼児は腹痛やだるさがあっても、「つらい」と訴えることができません。朝、嘔吐や下痢のあった場合は無理をせず、お休みできればと思います。前日や朝に発熱があった場合も、おうちの様子をみていただけますようご協力をお願いします。早期発見と早期治療が感染拡大防止の決め手になります。



暑熱順化（しょねつじゅんか）とは

暑熱順化（しょねつじゅんか）とは・・・ 体が暑さに慣れることです。

今年の夏も暑くなりそうですね。

暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせることが熱中症予防になります。子どもは大人と比べて、暑さに体が慣れるのもゆっくりのため、この時期からはじめることをおすすめします。暑熱順化できていない時には、特に熱中症に注意しましょう。

熱中症に特に注意が必要な時期

- 5月の暑い日（5月でも夏日となることがあります）
- 梅雨の晴れ間（雨で気温が下がると体が元に戻ってしまいます）
- 梅雨明け（気温が高くなり暑熱順化できていないため）
- お盆明け（休みの間に元に戻ったり、帰省などで疲労感があるため）



歯みがき

健康な歯を保つためには歯みがきがとても大切です。甘い物=虫歯ではなく、ダラダラ食べるのが一番キケンです！「食べたらみがく」を基本に、1日1回はお子さまの歯を見てあげましょう。

歯ブラシ選びの基準

歯ブラシは、毛が平らに揃っていて毛先が粗くない物を選びます。歯ブラシの毛先が広がってきたら新しい物に交換しましょう。



こんな環境が虫歯になりやすい！

- 冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている
- おやつは歯に付きやすいスナック菓子などが多い
- 乳歯の虫歯は生えかわるからと放置している
- 治療すれば虫歯は治ると思って、予防をしなかったり、子どもが嫌がると歯みがきを怠ってしまう
- フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている
- 仕上げみがきをしていない