



ほけんだより

～子どもの歯を守るために～

2021年5月1日

イトンちどり保育園



毎朝の体調チェック!



★きげんは?★

いつもより元気がない、「おはよう」のあいさつもうつむきがちななど、いつもと違うようが見られたら、要注意。体調が悪いのか、心理的なものなのか、原因を探りましょう。

★肌の状態は?★

普段はない発しんが見られたら、検温し、熱があれば病院へ。また、そのとき流行している感染症があれば、特に注意して症状を確認しましょう。

★顔色・表情は?★

顔が赤い、青白いといった場合は、発熱していたり、体調を崩していたりすることが多いので、検温してみましょう。

★便や尿のようすは?★

毎朝、排便便の確認をしましょう。また、トイレに行く前につらそうな表情をしたり、何度も行く、時間がかかる、という場合は、いっしょにトイレに行き、状態を確認しましょう。

★熱、せきは?★

顔がほてっている、手が熱いという場合は検温を。せきだけで、熱がなく元気なときは、しばらくようすを見ます。

★体の動きは?★

いつもと比べて、足取りが重い、だるそう、というときは、子どもにどこかぐあいが悪いのか、聞いてみましょう。ことばで訴えることのできない子どもの場合は、検温などひととおり体調をチェックしたうえで、その日1日注意して見守るようにします。

★子どものことばは?★

「気持ち悪い」「疲れた」「眠い」「寒い」「暑い」といったことばが聞かれたら、熱を測り、ようすを観察します。少したってから熱が上がることもあるので、しばらく激しい動きを控えたほうがよいでしょう。

むし歯予防4つのポイント

① 食べたらずき習慣を。

食後 30 分以内に磨くことで菌の繁殖を抑えます。また、夕食後の歯磨きは必ず大人が仕上げ磨きをしましょう。

② 栄養バランスのいい食事を。

バランスのよい食事で糖質の取りすぎは抑えられまた骨・歯によいとされるカルシウムはビタミンCやリンといっしょにとることで吸収されやすい。

③ 規則正しい生活習慣を。

生活リズムの乱れは体に悪影響を及ぼします。

④ 定期的に歯科検診を。

虫歯を早く発見する事で永久歯に影響を残さない。

