



# 保健だより 6月号

2021.6.1  
新渡戸文化子ども園  
保健室 丹野・新田

梅雨の季節がやってきました。新年度から頑張ってきた子どもたちも、天気の変りやすいこの時期は、体調を崩しがちです。ご家庭でも意識的に家族でゆっくりする時間を取るなど、無理のないように過ごしていただけたらと思います。また4月におこなった健康診断の結果を健康手帳へ記載し返却いたしました。保護者の皆様には、結果のご確認・ご提出等へご協力いただきありがとうございました。

## むし歯の進みかた

**初期むし歯 (C0)**  
ケアして治せるむし歯  
穴にはなっていないが、奥歯は黒ずんで見えたり、前歯では白っぽく見えたりする。正しい食習慣や歯みがきの励行、フッ素の使用で元に戻ることが可能。

**むし歯 (C1)**  
エナメル質の小さなむし歯  
穴にはなっているが、家庭では発見しにくい。自覚症状はたまにしみる程度。

**むし歯 (C2)**  
象牙質まで進んだむし歯  
目で見てわかるが、歯と歯の間にできた場合は見つけにくいことも。自覚症状としては冷たいものや、熱いものがしみることもある。

**歯髄炎 (C3)**  
神経まで達した重症のむし歯  
しみる、ずきんずきんと激しく痛むなど、自覚症状が現れる。

**歯根膜炎 (C4)**  
歯髄炎が悪化したむし歯  
歯髄炎をそのままにしておくと、神経が腐り、歯根の先にうみがたまる。微熱が出ることもあり、激しい痛みを伴う場合も。

## 感染性胃腸炎が増えています

感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスが原因の胃腸炎で、数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わり嘔吐が始まるケースが多く見られます。症状が出てから数時間が一番重く、水分を与えても吐いてしまいます。吐き気が治まるまで様子を見て、顔色が戻ってきたら経口補水液などを少量ずつ与えましょう。下痢の症状は、数日前から出る場合もあれば、嘔吐が始まってから出る場合もあります。嘔吐物や便から感染するケースが多いので、早めの処理と消毒が、集団感染の予防につながります。



## 食中毒

食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にするのが原因で、湿度の高い夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛があったり、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。

### 予防法



食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗う習慣を付けましょう。



食材の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。



生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などは、しっかり火を通しましょう。



よくかんで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことにつながります。



食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭きましょ。



屋外で活発に遊ぶことで、夏バテしない体をつくり、免疫力を高めましょう。