

# 保健だより

2015年6月1日（月）発行

6月です。気温の上昇とともに今後増加してくるのが、腸管出血性大腸菌などによる食中毒です。食品の十分な加熱、冷温での保存を心がけ、食事前、トイレの後の手洗いを十分に行いましょう。

又、6月4日から6月10日までは「歯と口の健康週間」です。

〒252-0326 相模原市  
南区新戸5195-4  
サンガこども園  
電話046-255-0148



## 子どもの歯と食事について

### ～子どもを虫歯にさせないために～

食べ物がおいしく、しかもよく消化されて栄養素になるためには、いい歯が必要です。また言葉を正確に出したり、顔かたちを整えるためにも健康な歯であることが大事です。永久歯に生え変わるのは5歳ごろからですが、その前の乳歯が健康でないと、永久歯になっても不健康な状態が続きます。乳歯を虫歯にしないよう親子で努力しましょう。



## 食べたらず磨く

いくら歯を磨いても食べかすがきれいに落ちていなければ、虫歯になってしまいます。4、5歳になると、一人で磨けるからといって親もつい安心してしまうのですが、歯の奥、裏側など、磨きにくいところも多いので、朝、昼食後の歯磨きは子どもに任せても、1日1回、夜の歯磨きだけは子どもが磨いたあとに「ここ磨きにくいから、よく磨こうね」と、子どもの口の中を見てあげましょう。

「虫歯になるから甘いものは与えません」というお母さんもいらっしゃいますが、甘いものイコール虫歯になるわけではなく、だらだら食べるのが一番キケン!なのです。食事、おやつ時間を決め間食をしないことと食べた後は口ゆすぎをする、カルシウム分を補うといった栄養のバランスをとることに心を配りましょう。



## 虫の季節です

皮膚炎を引き起こす原因となる主な虫としては蚊、ノミ、ブユ、ハチ、トコジラミ、アブ、毛虫などの昆虫類、そしてダニ、クモ、ムカデなどの昆虫以外の節足動物があげられます。これらのうち、「吸血する虫」としては蚊、ブユ、アブ、ノミ、トコジラミ、「さす虫」としてはハチ、「かむ虫」としてはクモ、ムカデが代表的で、「触れることで皮膚炎をおこす虫」としては有毒の毛虫(チャドクガの幼虫など)があげられます。他に「虫」ではありませんが、クラゲやヒトデ、魚類などの海生動物にも刺すものがあり、皮膚炎を起こすことが知られています。



チャドクガの幼虫による皮膚炎

治療には、軽症なら市販のかゆみ止めのぬり薬でもよいですが、症状が強い場合は抗ヒスタミン薬やステロイドの内服薬が必要になる場合がありますので、皮膚科専門の医療機関を受診しましょう。

【画像出典:横浜市衛生研究所】