



ほけんだより



東中川保育園
平成29年度 2月号
担当：廣野

1月下旬より発熱やインフルエンザの感染報告が続いています。今年はA型の報告は少なく、ほとんどがB型です。手洗いうがいをしっかりして予防していきましょう。元気に登園している子どもたちは、目前に迫った発表会に向けて一生懸命練習にも取り組んでいます。元気に発表会を迎えられるようにしましょう。

●こどものおねしょ、心配しすぎないで●

子どもは膀胱が小さく、尿量を調節する「抗利尿ホルモン」の分泌が不安定です。その為夜間入眠しているときに膀胱に入る以上の尿が作られてしまうことで漏れ出してしまいます。それがおねしょです。

7歳ぐらいまでは分泌が不安定になりやすいので、あまり心配することはありません。また、環境の変化や体調、ストレスなどに影響を受けやすく、おねしょをあまりしなかったのに急にすることになるということもあります。

【寝る前にしておくこと】

- ①水分を取りすぎないようにする。
- ②夕食は入眠する2~3時間前に済ませる。
- ③入眠する直前にトイレに誘導する。
- ④入眠中におねしょに気づいたら、子どもを起こさないように、静かに着替えさせる。
- ⑤適宜、おねしょパンツを使用する。



・おねしょをするから、と寝ている子どもを無理に起こしてトイレに誘導することは抗利尿ホルモンの生成を阻害するため、おねしょが治りにくくなってしまいます。「子どものリズムで起きてトイレで排尿する」ということに意味があります。

・おねしょをしてしまっても怒らないようにしてあげてください。怒ったり注意をすることで、それがプレッシャーとなってしまふことがあります。大変とは思いますが、暖かく見守ってあげてください。

* どうして歯は生え変わるの? *

子ども達の身体は日々成長を続けています。でも歯は一度生えてきたら、大きさが変わることはありません。

乳歯のままだと、成長した顎の大きさに合わなくなり歯間がどんどん広がってしまって、食べ物を上手に噛むことが出来なくなってしまいます。なので、成長した顎に合うサイズの永久歯に生え変わる必要があります。個人差がありますが、5歳~6歳ごろから生え変わりが始まります。



永久歯は乳歯と違って生え変わることはありません。虫歯になってしまうと自然に治ることはないので、予防のために歯磨きをしっかりと行うようにしましょう。子どもだけの歯磨きでは不十分な事も多いので、仕上げ磨きもしてあげるようにしましょう。

また、乳歯だからそのうち抜けてしまうし虫歯はそのままでも大丈夫、なんてことはありません。虫歯が進行すると歯肉内にある永久歯の赤ちゃんにも影響を及ぼしてしまいます。定期的に検診を受けたり、治療も計画的に進めるようにしましょう。

●1月の感染症統計●

- ・インフルエンザA型…3人
B型…12人
- ・突発性発疹…1人

※発熱で欠席している子どもも多数います。インフルエンザの報告が増える可能性があります。登降園時に掲示を確認下さい。



●今月の保健行事●

- 6日(火) 身体測定(全園児)
- 7日(水) 乳児健診(0.1.2歳児)

【お願い】

送迎時に保護者の発熱、発熱や咳等病欠する兄弟をお連れの際は、事前の電話連絡またはインターフォンでお知らせください。門での引き渡しにご協力をお願いします。

