



# ほけんだより 10・11 がつ がっぺいごう

鳴門教育大学附属幼稚園 保健室

しぜんぷろじえくとでは、だいがくでたくさんのだんぐりをひろいましたね。いろいろなかたちのどんぐり。ぼうしをかぶっているのもあってとてもかわいいですね。

きゅうにさむくなりました。せきやはなみず、おなかのかぜでおやすみするこもぽつぽついます。げんきいっぱいあそべるように、したぎ（はだぎ）をきちんときて、からだをあたたかくしてようちえんにきてくださいね。

## したぎ（はだぎ）のおしごと

- 1 あせをすってくれるよ。
- 2 からだをあたたためてくれるよ。
- 3 あせもやかゆみからからだをまもってくれるよ。



## 保護者の皆様

9月のほけんだよりで、擦り傷の場合は、水洗いをして保健室に来ることをお知らせしました。子どもたちは水洗いをして保健室に来るようになり、土などが落ち切っていない部分を保健室で洗ってから手当をしています。「お水で洗ってくるのを忘れたから、次は洗ってくるね。」という子もいます。また、けがの経緯を説明できる子が増えてきました。自分でできることをしようとする大切さを伝え、次に同じ状況になったときはどう行動したらけがを防げるかを一緒に考えています。最近では、友達同士で「そのけが、どしたん?」「あのね…」という会話が3歳でも見られるようになりました。子どもたちの成長ぶりに驚いています。

擦り傷の他に、保健室でよく見られるけがは、目にゴミが入ったり、ボールやお友達の手などがあたって目に関するけがです。その場合、すぐに充血の有無を確認し、目を洗ったり、ぬれタオルで冷やしたりして経過観察をしています。



## 視力検査について

園では視力検査を5歳と4歳に対して年に2回行っています。幼稚園児の視力検査の目的は、遠視による屈折性弱視を探し出すことがメインになっているそうです。ですが、幼稚園での視力検査は、スクリーニング検査なので、視力の良し悪ししか判断できません。したがって、1.0の指標が見えない場合、治療勧告をさせていただいていますのでご了承ください。

また、3歳児は幼稚園での視力検査だけでは屈折異常を見つけ出すことが難しいことから、本園では視力検査を行っていません。ご家庭で普段の行動や目の動きを見ていただき、何かありましたら、眼科を受診するようにお願いいたします。幼稚園でも気をつけて見て参ります。



## 手洗いについて

朝夕の空気が冷たくなってきたので、咳や鼻水、風邪による発熱、また胃腸炎などで欠席する子が見られるようになりました。様々な感染症予防のために、手洗いうがいの励行をお願いいたします。また、ウイルス性の胃腸炎の場合は、ご家族でのタオル等の共用をしないことが、感染の防止になります。





## うんちくんからのおはなし

みなさんのだいすきなうんち。どこのおへやにいてもうんちのはなしをききます。うんちくんがみなさんにおはなしがあるそうです。ちょっときいてみましょう。

**みんなはぼくのことくさくてきたないっておもってないかな？**

**ぼくはみんなのからだのことをおしえてあげる、からだからのおてがみなんだよ。だからうんちをしたらぼくをよくみてからながしてね。**



**ころころうんち**

**おみずのんでるかな？おやさいたべてるかな？**



**どろどろうんち**

**おなかだしてねていないかな？**

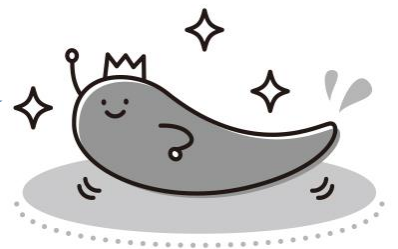


**いいうんち**

**からだもおなかもげんきいっぱいだよ！**



**トイレのあとは**



**かならず  
てあらいをしようね。**

## 保護者の皆様

どの年齢の子もうんちに興味があって、「うんち、うんち」と言っては喜んでいます。ある時山組に行くと、「先生、うんちトランプしよう！」と誘ってくれ、見てみると自作のトランプで、A、B、C、と分かれていますのですが、絵は全てうんち！どうやって遊ぶのか教えてもらおうと、「神経衰弱」でした。こどもの感性ってすごいなと驚きながら一緒にトランプを楽しみました。後日「先生これあげる！」とうんちトランプをプレゼントしてくれました。

そういうこともあり、今回のほけんだよりもうんちについて載せてみました。保健室でもうんちの話が良く出ますが、うんちがとても大切であること、出ないと病気になること等伝えていきます。この機会にご家庭でもうんちについて話してみませんか。

最近、乳歯から永久歯に生え替わりかけている子をよく見かけます。もう抜けてしまっている子の歯を見ると、下からかわいい永久歯がのぞいています。抜けかけてぐらぐらしている子は気持ち悪くてどうしても触ってしまうと思いますが、引っ張ってしまうと、まだ乳歯の根が全て溶けていないので、残ってしまう場合があります。そうすると歯医者さんに行き取り除いてもらわなければなりません。自然に抜けるまで待つようにお子様にお伝えください。

また、生え替わったばかりの永久歯はとてもやわらかく、むし歯になりやすいそうです。お子様が自分で磨いた後の仕上げ磨きをお願いします。



## ～歯の「脱灰」と「再石灰化」について～

むし歯や歯周病を予防し、歯と口の健康を保つための方法のひとつに、食事や間食の時間をある程度決めて、「ダラダラと食べない」ことがあげられます。

食事や間食をとると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性になっていき、pH（酸性度）が5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します【→脱灰】。しかし、しばらくすると、唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働き、ミネラルが戻り始めます【→再石灰化】。つまり、食べる回数が増えるほどミネラルが溶け出す回数と時間も増え、むし歯や歯周病につながりやすくなるのです。

脱灰を抑える（間食の回数を減らす、毎食後の歯みがきで歯垢を落とす）ことや再石灰化を促す（歯みがき剤、キシリトール）ことも念頭に、歯と口のケアに努めることが大切です。とくにコロナ禍においては、ご家庭での歯みがきをはじめとする取り組みの重要性がますます高まっています。引き続きのご指導・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

