



年度が変わり早くも2カ月が経とうとしています。新しい生活にも慣れてきたこの時期は疲れが一気に出てきて体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を意識して体調を整えましょう。

5月、6月は保育所・幼稚園でも歯科検診や歯科指導などがあり、歯の健康について考える機会の多い月です。そこで今月は「歯のおはなし」です。



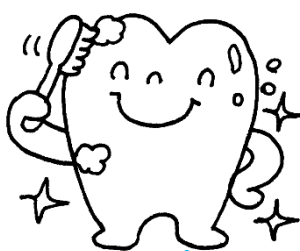
虫歯を予防しましょう！！

- ・産まれたばかりの赤ちゃんのお口の中はとてもきれいで、虫歯菌は存在していません。お母さん、お父さんなど大人の口の中にいる虫歯菌が入らないよう、**ろうつしやお箸、スプーンなどの共有はしない**ようにしましょう。
- ・唾液の分泌を促す為に**月齢に応じた食事形態**にし、**よく噛んで**食べましょう。
- ・毎回の歯磨きがむずかしい場合も、食事やおやつ後は必ず糖分の入っていない**お茶などの水分を飲みましょう**。
- ・おやつは**時間と量を決めて**、ダラダラと食べるのはやめましょう。

つついっこんなことをしていませんか？

- ・なんでも一口サイズにしてあげている
- ・好きなものばかりの献立や、軟らかいものばかりにしている
- ・「早く食べなさい」といってしまう

これではかむ機能は発達しません。固いものや食物繊維が多いものはかみごたえがあり、自然にかむ回数が増えます。そのときはお口を閉じて食べるようにうながしましょう。



虫歯が与える影響

- ・食事がしっかり噛めない
- ・歯の痛みからの体調不良
- ・永久歯が変色して生える可能性
- ・永久歯が変な所から生える可能性

よく噛んで食べると、いいことが沢山♪

- ・食べ物本来の味を十分味わうことができる
- ・消化を助け、栄養の吸収が高まる
- ・満腹感が得られ、食べすぎを防ぐ
- ・あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる
- ・唾液がたくさん出て、虫歯を予防する
- ・脳が活性化し、精神を安定させる

熱中症 に注意

熱中症は炎天下だけでなく、雨降りのじめじめ、室内、夜間でも発生しています。特に乳幼児は体温調節機能が未熟なため、脱水症状を起こしやすく熱中症のリスクも高くなります。子どもの様子をよく観察し、水分補給や対策をすれば予防できます。

子どもの様子を見よう！

外出時や入浴後、よく汗をかいたときなど、水分不足になりやすい時に熱中症は起こりやすくなります。

こんな時は水分不足かも！？

顔が赤い

息が荒い

水分を飲む量が
少ない、
飲むのを嫌がる

いつもより
元気がなく
バテているように
見える

呼びかけても
いつものように
反応しない

おしっこの色が
いつもより濃い、
量がいつもより少ない

食事や水分はとれている？

体温調節の力ギとなるのが水分。いつでも水分をとれるようにしましょう。また食事をとることでも水分・塩分の補給にもなります。

- 外出・入浴・お昼寝などの前後に水分補給
- 汗をかいた時には塩分も一緒に補給を
- 外出時は冷たい飲み物を持ち歩く
- 夏野菜は体を冷やす効果がある！



にこなん
水あそびがはじまりました！
8月(月・水・金)予定
あそびにきてね～♪

予防のためのチェックポイント

日頃から暑さに慣れよう

普段から運動や入浴で発汗の習慣をつけておくことで、体が暑さに備える機能が高まります。

- 適度に汗をかける環境づくり
- 睡眠を十分にとる



日常の中で対策を♪

ちょっとした対策で、熱中症のリスクが低くなります。

- エアコンなどを活用し、室温や湿度を調節する
- 首筋や脇に冷たいタオルをあてる
- 窓から入る日光をすだれやカーテンなどで防ぐ
- 扇風機などで室内の空気を循環させる
- 乳幼児を連れての外出は11時～15時頃をさけて
- ベビーカーにも暑さ対策を！



NO！車内の置き去り！

外気は穏やかな気温でも、少しの時間でも、熱中症を招きます。

- エアコンを使用してあいても、絶対に一人にしない。
- 炎天下の車内はエンジン停止後30分で45度まで急上昇する！

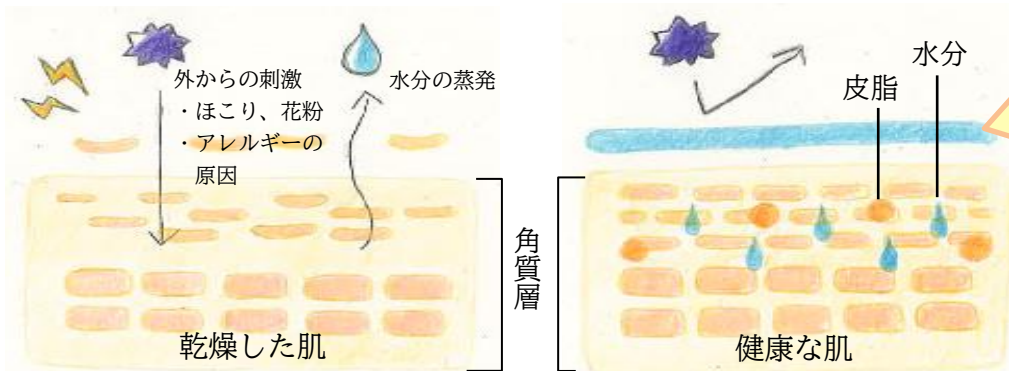


グッと冷えてきましたね。寒さが増し、乾燥が気になる季節になってきました。空気の乾燥は肌トラブルや、かぜ等の感染症にかかりやすくなるトラブルも引き起こします。そこで今回は、子どもさんのお肌を守る保湿についてお話します。

冬は特に大事！ぷるっぷる保湿

お肌の大切な役割の一つとして、体を守る「バリア機能」があります。子どもの皮膚は大人の半分しかないほど薄く、皮脂分泌も少ないため、乾燥や刺激に弱いことが特徴です。乾燥したお肌はバリア機能がさらに落ち、感染症やアレルギーの原因になる物質が入りやすくなります。

日々の保湿をしっかりと行うことで、バリア機能の整ったお肌を目指すことができます。



ここに保湿！
どうして保湿？

保湿剤には、お肌の水分が逃げないように表面に“ふた”をしたり、お肌に水分を与える役割があります

潤いがなくなると皮膚表面の細胞をつなぎとめる力が弱くなり、さらに水分が逃げやすくなる。すきまから外の刺激が入り込みやすくなる。

水分が保たれているお肌はバリア機能が働き、外からの刺激を跳ね返す力がある。

参考：第一三共ヘルスケア「くすりと健康の情報局」
イラスト参考：温泉化粧品別府ゆーらぽ公式サイト

スキンケアは親子のスキンシップにもなります♪ 愛情ホルモンとも言われる“オキシトシン”が分泌され、親子の愛情を深めるチャンスです



保湿剤の選び方は季節と好みに合わせて

「保湿剤はどれを選んだら良いの？」との声を聞きます。

下記は、保湿剤のそれぞれの特徴です。冬はお肌を覆う効果があるもの、夏はさっぱりとした使用感の良いものが適しています。また、子どもの嫌がらないものを選ぶことも重要です。

親子で年間を通して保湿し、ぷるっぷるお肌を目指しましょう♪



		おすすめの時期			
フォーム	伸びや広がりが高く、広範囲に塗り広げやすい。使用感が良い。	春	夏	秋	
ローション	よく伸びる。塗ったあと水分が蒸発し冷却感がある。薬の持続時間が短いという欠点がある。	春	夏	秋	
クリーム	べたつきが少なく使用感がよい。皮膚がカサカサしている所や、汗が多く出る所にぴったり。	春	夏	秋	冬
軟こう	保湿作用に優れている。薬の持続時間が長く、お肌への刺激が弱い。べたつく、洗い流しにくい事が欠点。			秋	冬

《2023 年度版》

下痢・嘔吐

暖かい日が増えてきましたね、しかしまだまだ感染性胃腸炎が流行する時期です。主な症状である下痢・嘔吐は、ウイルスや細菌などの感染源を体の外へ外へ追い出す、体にとって大事な防衛反応なんです。今回はおうちで見るポイントなど「高知県 救急対応ガイドブック」をもとに紹介します。

下痢の場合

水のような
泥のような
血液が付いているか
ネバネバした粘液が
付いているか
確認

発熱・発疹の
ある・なし
や、うんちと
おしっこの回
数、状態はメ
モしておく

どのような下痢か観察しまし
う。うんちの状態はお腹の中の
状態を診察する判断材料になり
ます。スマートフォン等で撮影し
た画像や、おむつを持参しても
良いです。(注:ビニール袋で厳
重に封をしてね)

または写真を見せる

下痢便をした
オムツはビニール袋に入れて
診察を受ける時に持参

下痢に含まれる成分が肌を刺激して、おむつかぶれになる
こともあります。こまめなオムツ交換や、できるだけおしり
を洗ってあげましょう。ただれている場合は医療機関へ。

嘔吐の場合

体を横向きにして
吐いたものを吸い込まない
ようにする

咳とともに吐く、食べ過ぎ
て吐く、もともと吐きやすい
子や、赤ちゃんが母乳やミル
クを吐き戻す場合などはあま
り心配ありません。

吐き気が続く時には、吐い
たものが気管に入らないよう
に体を横向けにしましょう。

吐いたものの状態(色)を
観察しましょう。お腹をさすり
痛がる場所はないか、張っ
ていないかをみてみましょ
う。

吐いたものに
血液とかが入っ
ていないか確認

激しい泣き方を
繰り返すようなら
急いで病院へ

病院受診のめやす

～救急対応ガイドブックのご案内～



高知県が発行している
お子さんのための救急対
応ブック！

発熱や腹痛、けいれん、湿
疹などなど・・・「こんな時
どうするの??」がわかり
やすく詰まった1冊です。
にこなん、健康対策課に
置いてあるよ、手に取っ
てみてね～♪ 高知県公
式HPからのダウンロード
もできます♪

嘔吐の場合

- ・続けて何回も吐く
- ・意識がぼんやりしている
- ・けいれん(ひきつけ)がある
- ・便に血が混じる
- ・強い腹痛や頭痛がある
- ・吐いた後で“キーツ”という激しい泣き方を繰り返す

下痢の場合

- ・回数が多し
- ・機嫌が悪い
- ・腹痛が強い
- ・便に血が混じる
- ・ぐったりしている
- ・おしりがただれた

