



ほけんだより

8月号



2021年8月発行
 京都基督教福祉会
 桂保育園 あさがお保育室
 桂ぶどうの木こども園
 西京極保育室
 月見ヶ丘こどもの家

春の「内科健診」では大きな病気こそなかったですが、皮膚の乾燥や湿疹、ただれがある子どもたちが多かったようです。夏は湿度が高く、汗でしっとりするため、肌が乾燥しにくい時期です。かさかさしていないので、保湿ケアがおろそかになりがちですが、夏にしっかりと保湿することが、冬の乾燥に負けない肌をつくれます。

夏のスキンケア、ここをチェック！

① 夏こそ保湿！

肌のバリア機能は3歳ごろにはだいぶ強くなりますが、子どもの皮膚は大人より薄く、敏感です。夏は、さっぱりとしたローションタイプの保湿剤などを使って、よい状態をキープしましょう。

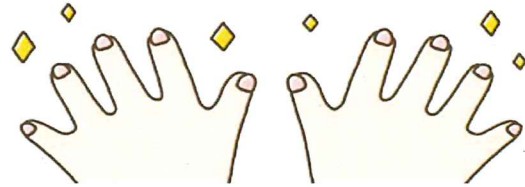


③ 日焼け止め、虫よけは正しく使って

日焼け止めや虫よけは、かぶれないかどうか、少量試してから使ってください。虫よけには、揮発成分を含むものがあるので、日焼け止めを塗ってから虫よけを使うとよいでしょう。ただ、日焼け止めも虫よけも肌には刺激になるので、薄い長そでをはおらせるなど、肌の露出を避ける工夫も大切です。

② つめは短く切りましょう

虫刺されなどをかきむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染してとびひの原因となります。つめは短く切って、角はやすりで丸くしてあげましょう。1週間に一度はつめを見て、こまめに切ってください。



日焼け止め

虫よけスプレー

生後6か月の赤ちゃんや肌の弱い子どもにも使える虫よけがありますよ！(※)

(※) 虫除けスプレーの成分には、「ディート」「イカリジン」「ハーブなどの天然成分」の3種類があります。「ディート」は最も一般的に使用される成分で虫除けとして非常に有効ですが、赤ちゃんや子ども(12歳未満)に対しての使用には制限があります。「イカリジン」は日本では2015年から認可された新しい虫除け成分です。ディートと同じくらいの効果を発揮しますが、皮膚への刺激が弱いことから、年齢制限なしで子どもでも安心して使用することができます。「ハーブなどの天然成分」は虫が嫌うハーブを使用しており、天然由来の成分なので赤ちゃんや肌の弱い人も安心して使えます。ハッカやレモングラス、ミント、ユーカリなどの種類が一般的。ただ、ディートやイカリジンに比べ効果は弱いと考えられます。

年長児

MR追加接種をお願いします！

今年度内に6歳になる年長児は、MR(麻しん・風しん混合)ワクチンの2期追加接種の時期に当たります。MRワクチンは、生後12~24か月の間に1回目、5~7歳の間に2回目の定期接種が行われます。就学前に、かかりつけの医療機関で接種(無料)を受けるようにしてください。

MRワクチンって？

麻しん(= Measles はしか)と風しん(= Rubella)の混合ワクチンです。

副反応は？

注射した部分が赤くなったり、接種から約1週間後に発熱や発しんが5人に1人見られますが、1~2日で治まりますので心配ありません。



麻しんって？

麻しんはとても感染力が強く、免疫をもたない人が感染すると、ほぼ100%発症します。発症すると、肺炎や脳炎、亜急性硬化性全脳炎(SSPE)という重い合併症を引き起こすことがあり、後遺症を残し、命にかかわる場合もあります。

風しんって？

「3日はしか」とも言われ、子どもの場合は数日で治ってしまう比較的軽い病気ですが、大人は重症化することがあります。また、妊婦が感染すると「先天性風疹症候群」という胎児の奇形を引き起こすリスクがあるため、感染拡大を防ぐためにも、予防接種が重要です。

また、春の「歯科健診」では、う歯(虫歯)だけでなく、あごの発達(歯並びや噛み合わせに関係してきます)が未熟である子どもたちが多く、唇や舌も使って「かむ力」をしっかりつけていくように、歯科衛生士の先生からアドバイスをいただきました。生後6か月ごろ前歯が生えてきて、3歳ごろまでには20本の乳歯が生えそろういます。5歳ごろには歯の王様である第一大臼歯(6歳臼歯)も生え始めます。食べる力に合わせた食事をとることが大切で、発達に合わない食べ物を食べていると、「かまない」「丸飲み」などの問題が出ることもあります。お忙しい毎日が続きますが、お子さんに合った食べ物を工夫してみてくださいね。

かむ力、食べる力を育てる5つのポイント

① 顔をたくさん動かす

熱いものをフーフー吹いて冷ます、ストローで水を飲む、あっかんべー(舌を出す)などの動作は、口の回りの筋肉を鍛えます。



② 「手づかみ食べ」をさせる

1歳ごろは、手で食べ物を持って、前歯でかじる「手づかみ食べ」をしっかりさせてあげましょう。手と口を協調させる、「ひと口大」の感覚が身につくと、詰め込み食べを防ぐなどの効果があります。また、手づかみ食べを十分に経験すると、スプーンやフォークを上手に使えるようになります。



この他にも、りんご・柿・肉・豆・かまぼこ・パゲットなど

③ いろいろなものを食べさせる

最初は食べなくても、時間をおいて再チャレンジすると食べるようになることもあります。いろいろな食べ物を経験させてあげましょう。

④ 吐き出しをしからない

よくかんで細くなったのに、かたまりで吐き出してしまうことがあります。これは、まだ、食べ物を唾液と混ぜて飲み込みやすくするのがうまくいかないため。無理に飲み込ませると「丸飲み」につながるおそれがあるので、肉などかたまりになりやすい食材は小さめに切るなど工夫して、根気よく見守りましょう。



⑤ 歯ごたえのあるものを食べる

きのこ類、根菜類などの歯ごたえのあるもの、こんにやくなどの弾力のあるものは、かむ力を育てます。

また、唾液の分泌を促し、口の中をきれいにする効果も。様子を見ながら少しずつメニューに取り入れましょう。



園で調理の先生が工夫している「かみかみ献立」も紹介します。ぜひご家庭でやってみてくださいね！

大豆の甘辛揚げ、金平れんこん、竹輪(マヨネーズ焼き・ピザ風焼き・お好みマヨネーズソース)
 切り干し大根サラダ、めざし、茎わかめ、豆のおやき、ラスク、野菜スティック(ごぼう・さつまいも・きゅうり) 味噌ディップ