

# てつなぎ

保健だより  
松葉保育園

新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが、季節性インフルエンザなどと同じ5類に移行しました。今後、外出自粛の要請などはなくなり、感染対策は個人の判断に委ねられ、3年余り続いた国のコロナ対策は大きな節目を迎えました。

松葉保育園でも、原則、職員はマスクを外して保育をしていきます。

## 歯科検診 6月22日(木) 9:00~

(予備日 6月30日(金) 9:00~)

※当日は朝食後、きれいに歯磨きをして9時までに登園してください。

※歯の生えていない乳児も検診を行います

- 都合でお休みの方は、事前にお知らせください。
- 年に一度の歯科検診です。出来るだけお休みしないようにしましょう。お休みでも、検診だけ受ける事も可能です。
- 予備日でも検診が受けられなかった場合、直接オヤマ歯科を受診して頂きます。ご了承ください。



## よい歯は幼児期から

6月4日~6月10日は「歯と口の健康週間」です。将来にわたって健康な歯で過ごすためには、幼児期からの歯と口のケアが大切です。子どもに正しい歯みがき習慣を身につけさせることはもちろんですが、自分できれいにみがくことができない幼児期のうちは、保護者の方のていねいな仕上げ磨きが大切になります。

### 歯質

フッ素入りの歯磨き粉の使用や歯科医院でのフッ素塗布等を利用する事が有効。毎日の歯磨きがとても大切。

### 糖分

糖分はむし歯菌のえさになる。バランスの良い食事を摂り、だらだらと食べ続けなないようにする。

### 時間

歯質、糖分、むし歯菌の3つがそろって、一定以上の時間が経過するとむし歯ができてやすくなる。

### むし歯菌

ミュータンス菌がプラークを作り、その中で酸を作り、歯をとく。プラークはうがいでは取れにくいいため、歯みがきですり落とす。



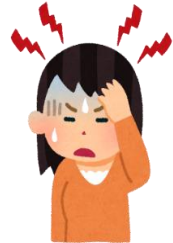
## ～この時期出やすい気象病・天気痛～



天気が悪い日に体に不調が現れたり、頭痛や関節痛がひどくなったりした経験はありませんか？もしかすると「気象病」や「天気痛」かもしれません。

気象病の中に天気痛と呼ばれる症状があり、気圧の影響で体に痛みを引き起こします。梅雨や台風が接近するこの時期になると起こりやすいのが特徴です。

耳の奥には「内耳（ないじ）」と呼ばれる気圧センサーが備わっており、急激な気圧の変動を感知すると、自律神経のバランスを乱し、症状を引き起こします。



最近、気象病の症状がみられるのは大人だけでなく子どもにも増えています。日常生活のリズムの乱れが主な発症原因とも言われています。空調設備が整備され、四季を通じて快適に過ごせるようになっていること、逆に異常気象によって急激な気圧変化が起こりやすくなっていることも、自律神経が乱れる一因とも言われています。日頃から生活リズムを整え、適度な運動、発汗を促すことが予防に有効です。

月経など女性ホルモンの乱れに影響されることも多いとされ、また、女性は男性よりも筋肉量が少ないので、気温の変化を受けて症状を起こしやすいと言われています。

### ～気象病・天気痛をやわらげるための耳マッサージ～

#### 1分でできる！くるくる耳マッサージ

① 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下・横にそれぞれ5秒ずつ引っぱる



② 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す



③ 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする



④ 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。



[気象病・天気痛とは？症状や治療法について解説 | 首・肩・頭痛 | コツマップ \(kotsumap.com\)](http://kotsumap.com)

### 5月の様子

今月は、診断の付かない発熱のお子さんが乳児クラスを中心に、園内全体で多くいました。0歳児クラスでは突発性発疹のお子さんが2名いました。寒暖差の大きな季節です。引き続き体調の変化に注意していきます。

(小野田久美子)