



日差しが強くなり、山形県内でも最高気温が30度を超える日が増えてきました。今年の夏も、例年に引き続き猛暑となることが予想されます。幼稚園でも、日ごとの室温管理や、熱中症の危険指数の把握を心掛け、外遊びやプール遊びが安全に行えるようにしていきます。さらに、運動後だけでなく、水分摂取もこまめに行い、熱中症予防に努めていきたいと思います。

また、昨年に引き続き今年の夏も、新型コロナウイルス感染症を予防しつつ、熱中症対策をしていくことが大切になります。ご家庭でも、健康観察や検温、規則正しい生活習慣に加え、換気の確保、適宜マスクを外す等、その日の状況に応じた対策をして頂きますよう、宜しくお願い致します。

## 熱中症予防について



涼しい場所で休憩をとりましょう。



こまめに水分を摂りましょう。



帽子をかぶりましょう。



バランスの良い食事、十分な休養を摂りましょう。



換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。



適宜マスクを外しましょう。

なお、その日ごとの暑さ指数や感染症流行状況によって、戶外遊びやプール遊びが安全に行えないと判断した場合は、遊び等を見合わせる場合がありますので、ご承知おきください。

## これからの季節に流行しやすい感染症

プールが始まると、流行しやすい感染症があります。子ども達が、大好きなプール遊びを目一杯に楽しめるよう、ご家庭と幼稚園とで連携しながら、子どもの健康観察と予防を心掛けていきましょう。予防には、手洗いが一番大切です。特に、トイレの後、食事前の手洗いを励行していきましょう。

これらの感染症は、罹患した場合は出席停止になりますので、幼稚園までご連絡をお願い致します。

### ✧手足口病

手のひら、指、足底等に直径1cm以下の白色の発疹が出ます。また、口の中に直径2～3ミリの口内炎が多数出ます。(発熱や、口腔内の水泡・潰瘍の影響がなく、普段の食事が摂れるようになるまで出席停止になります。)

### ✧ヘルパンギーナ

38度以上の高熱が2～4日続き、喉を中心に直径1～3ミリの口内炎が出ます。(発熱や、口腔内の水泡・潰瘍の影響がなく、普段の食事が摂れるようになるまで出席停止になります。)

### ✧咽頭結膜熱(プール熱)

38℃以上の高熱が3～7日続き、喉と目の両方に赤い炎症が生じます。(主要症状が消退した後2日を経過するまで出席停止になります。)



～裏面もご覧ください～



# 歯科検診を実施しました



5月13日(木)、21日(金)に、園歯科医の菊地敦子先生(本町歯科診療所)、沼澤由紀先生(沼澤歯科医院)が来園し、歯科検診を実施しました。歯科検診を通して、園歯科医さんより、主に咬合・歯列等についてのご指導がありました。本園のお子さんの、咬合・歯列等についての傾向と、生活上の注意点等を紹介しますので、ぜひ今後の生活習慣や、受診をご検討される際にご活用頂けたらと思います。

## ①咬合(咬み合わせ)について

個人差もありますが、一般的に、上顎の方が下顎よりも成長が早く、10歳頃にピークを迎えます。下顎の成長は、女兒が15歳、男児が18歳頃に成長のスパートになります。上顎の成長を促すような咬み合わせの治療を行う場合は、骨の成長と矯正開始の時期を合わせる事が大切になります。

今回、所見があったお子さんは、一度かかりつけの歯科にご相談をされる事をお勧めします。

## ②歯列(歯並び)について

最近の傾向として、乳歯の歯並びがギュッと詰まっており、永久歯が生える時の歯茎のスペースが狭くなりそうなお子さんが多いようです。近年、全国的にも、顎の骨や咀嚼筋が未発達な子どもが増加傾向にありますが、その予防には、よく噛んで食べる事が大切です。よく噛む事で、顎の骨が発達し、歯並びが整います。また、唾液の分泌が促される事で胃腸の消化を助け、さらに口内の自浄作用で虫歯や歯周病の予防にもなります。

その他に、よく噛む事で、食べ物を口の中で動かす舌の動きも高められ、発音、滑舌にも効果が出るそうです。

## ③お口がポカンと開いているお子さんはいませんか?

### ・「お口ポカン」の原因

舌の筋肉や口の周りの筋肉が弱いと、舌が下顎の中にダラリと横たわってしまいます。このように舌の姿勢が悪くなっている状態を「舌癖」といいます。舌癖があると、舌が歯を押し出っ歯のような状態になり、結果「お口、閉じなさい」と注意しても、またすぐに開いているという状態になることがあります。また舌癖は、歯並びが悪くなるだけでなく、前歯が伸びるのを妨げたり、顎の形を変形させてしまいます。

また、指しゃぶりの癖がある場合、口の中に入れた指が前歯を押し出す事で出っ歯の状態になり、「お口ポカン」の原因になる場合があります。

### ・「お口ポカン」が引き起こす主なトラブル

#### 虫歯

いつも口を開けていると、唾液の分泌量が減り、虫歯や歯周病になりやすくなります。



#### ウイルス感染

鼻呼吸をしている人は、鼻がフィルターの役目をしてウイルスの侵入を防ぎます。いつも口が開いていると口呼吸になるため、ウイルスが体内に入りやすくなります。



### ・「お口ポカン」を防ぐために

適切な処置やトレーニングをすれば改善できる場合もあります。「お口ポカン」の状態がよく見られる場合や、すでに咬合・歯列に何らかの所見がある場合は、一度かかりつけの歯科に相談される事をお勧めします。