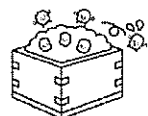




# ほけんだより



2021.2.1  
あおぞら保育園

少しずつ暖かくなり「もうすぐ春かな?」と感じる頃、鼻がムズムズし出したら花粉症かもしれません。まだまだ風邪や感染性胃腸炎などの感染症にも気をつけたい時期ですが、どちらも負けないからだを作るポイントは同じです。「早寝早起き・バランスの良い食事・適度な運動」を心がけて元気に過ごしましょう。

1月の感染症

- リンゴ病・・・1名
- 突発性発疹・・・2名
- 溶連菌感染症・・・4名
- 感染性胃腸炎・・・16名

2月の保健行事

- 1日～5日 身体測定週
- 16日(火) 0歳児健診
- 17日(水) 歯磨き指導ことり
- 18日(木) " はな
- 22日(月) " つぎ

## ☆感染性胃腸炎が流行中!!☆

※1月12日の週は、感染性胃腸炎が11名発生しました。0歳児クラスから発症した後、きょうだい間で広まり、現在は各クラスで感染が拡大している状況です。更なる集団発生を防ぐため、ご自宅で嘔吐・下痢の症状がありましたら登園を控えていただき、受診をお願いします。その際、感染性胃腸炎が流行している旨をお伝えください。診断がつきましたら、保育園へご連絡をお願いします(お腹の風邪も登園届が必要です)。家庭内感染も増えていますので、ご家庭においても感染予防が必要です。2次感染予防は手洗いです。便や嘔吐物の後始末やトイレの後、食事の調理前は必ず石けんと流水でよく洗い、手洗い後のタオルは個別に分けましょう。排便から1カ月は、ウイルスが出続けていますので気を付けましょう。



## 歯みがきについて

歯みがきによる水滴、飛び散りが飛沫感染の原因と言われています。集団生活の保育園では回避することが難しく、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、3月末までの間は歯磨きを休止させて頂きます。また、例年では歯ブラシの使い方の練習を兼ねて3歳児クラスは2月～実施してありましたが、こちらも休止させて頂きます。今後は、感染状況の経過を見ながら検討していきます。外から帰ってきた後や食後のうがいは継続します。ご家庭では引き続き、仕上げ磨きをお願いします。

## ◆新型コロナウイルスについて◆

現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、緊急事態宣言発令中です。体調管理には十分に注意していただくとともに、以下の注意事項にご理解、ご協力をお願いいたします。

1. 感染が疑われる場合はすぐに園へご連絡をお願いいたします。園児および同居されているご家族や身近な方に陽性者が出た場合は、速やかに園へご連絡をお願いいたします。
2. 家庭内においてPCR検査を受ける場合は陰性・陽性に関わらずご連絡をお願いいたします。
3. お子さんの体調が良好でも同居の家族・きょうだい体調不良の場合は登園を控えてください。
4. 37.5℃以上の発熱や風邪症状がある場合は登園を控えてください。

# 指しゃぶり、いつまで??

★なぜ、指しゃぶりをするの?★

### 【理由① 実は、ただ遊んでいるだけ!】

生後2カ月～3カ月の赤ちゃんは、指しゃぶりをすることで遊びながら、口で指の感触を学んだり、指が濡れていることを学んだりしています。指しゃぶりは、ママのおっぱいを吸うのと同じで、吸啜(きゅうてつ)反射と呼ばれる、口に入ってきたものを強く吸う反射の一つです。

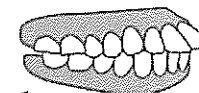
### 【理由② 眠たい時や不安を感じている時のサイン】

子どもは眠たい時や不安を感じている時に、指をくわえて安心感を得ようとします。4・5歳を過ぎてからの指しゃぶりは、何らかのストレスや精神を落ち着かせるために赤ちゃんの頃からの習慣が指しゃぶりの癖として残っていることが多いです。

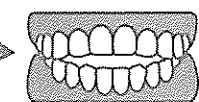
## ★3歳を目安に指しゃぶり対策を始めましょう。あなどれない悪影響・・・理由は4つ★

1つ目は、歯と歯の間に指が常に入っている状態が続けば、噛み合わせ時に上下の歯の間に隙間ができてしまいます。そのため、将来、上顎前突(出っ歯)や開咬になる可能性があります。

出っ歯(上顎前突)



開咬・オープンバイト



2つ目は、うまく発音ができない、舌つたらずになります。例えば、サ行のように上の顎に舌をつけて発音する時、舌が指しゃぶりによって押さえられて、上がり辛くなっているため発音しにくくなります。他には、タ行、チャ行、シャ行が発音しにくくなる可能性があります。

3つ目は、口の中に指を入れるので体内にウイルスや細菌が入りやすくなります。また唾液を介して人へ感染させてしまうリスクが高くなります。

4つ目は、長時間指しゃぶりが続くと、口が常に開いた状態が癖になり、口呼吸となってしまうこともあります。口呼吸になってしまうことによって、感染症にかかりやすくなったり、虫歯や歯周病のリスクが高くなるだけでなく、口臭が強くなったり、無呼吸症候群になるリスクもあります。咀嚼も弱くなり、クチャクチャと音を立てて食べるようになります。

## ★どうしたらいい?★

- ・別の遊びを見つける。⇒成長とともに色々な事に興味を持ち始め遊ぶようになると指しゃぶりの回数が減っていきます。
- ・スキンシップをとる。⇒指しゃぶりをしがちな手を握って親子でスキンシップをとったり、寝る前には手をつなく。
- ・無理やりやめさせない。⇒無理やりやめさせたり強く注意するのは逆効果です。指をしゃぶるのは心理的不安を和らげる行動なので、爪を噛むといった代替行動が起きるか、更に指しゃぶりが激しくなる恐れがあります。
- ・歯並びに影響するため、矯正歯科医や小児歯科医に相談する。
- ・好きなキャラクターの絆創膏を貼る。
- ・楽しんで卒業できるように工夫する。
- ・おしゃぶりやマニキュアは使わない。
- ・生活リズムを整える。

★おススメ絵本★  
「ゆびたこ」ポプラ社 くせさなえ  
「りゅうがいます」PHPわたしのえほん  
ヨシタケシンスケ



\*気になる癖を止めるためには直接的には役立ちませんが、笑いで心をちょっとほぐして助けてくれるそんなステキな絵本です。