



の・び・の・び

歯の健康は『乳歯』から

お口の健康は、まず、乳歯の生える健全な歯ぐきづくりが基本です。歯がためつまりおしゃぶり等で歯ぐきを適度に刺激し生えやすい状況でお口の機能づくりに役立っています。そして、どんどんと乳歯が生えてきます。「乳歯は生え変わるから虫歯になっても・・・」とっていませんか？小さいころから、歯みがきの習慣をつけることはとても大事です。歯みがきが苦手なお子さんもありますが、ちょっとした工夫で楽しいことに！

楽しい歯みがきのポイント

<p>にこにこ笑顔で</p> <p>おうちの人が笑顔になると、子どもも安心！！</p>	<p>軽い力で</p> <p>力が入ると、痛い です。 150gが目安の力</p>	<p>いっぱいほめる</p> <p>「歯みがきは楽しい！」という気持ち が育つ</p>
---	---	---

■ 1日1回は仕上げみがきを



きれいに口の汚れを落とすには、大人の仕上げみがきが必要です。特に寝る前に！！

★歯ブラシを持ったまま、動きまわらせてはダメ×



歯ブラシでのどをつく子どものケガが増えており、救急搬送されるケースもあります。歯ブラシ以外にもお箸なども同じです。気をつけましょう。

夏に気になる子どもの病気

○プール熱（咽頭結膜熱）

症状：発熱（38～39℃）
のどの痛み
結膜炎（目やに、充血）
注意：プール後はしっかりシャワーを浴び、うがいをする。



○手足口病

症状：口の中、手足などに水ぶくれのような発疹 ※お尻やひざにもでる
注意：口の中の発疹による痛みで食事や水分をとれないことがあるので、脱水症状に注意



○ヘルパンギーナ

症状：高熱とのどの痛み。特に水ぼうがができるため、かなり痛みが強い
注意：のどの痛みなどで食事や水分をとれないことがあるので、脱水症状にならないように注意する



熱中症を予防しよう

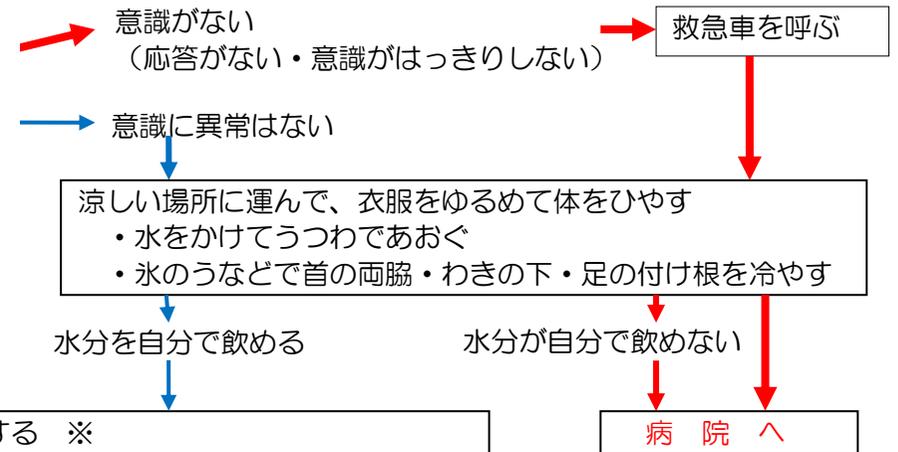


熱中症は、気温が高いだけでなく、湿度が高い時にもおこります。この時期は、暑さに体も慣れていないことも原因になります。小さいお子さんは特に大人が気を付けることが大事です。

- 子どもの異変に敏感になる
顔が赤く、ひどく汗をかいてる時は、すぐに涼しい場所で休息を！
- 外出時は照り返しに注意
子どもは、大人より照り返しの影響を受けやすい。
- 服装を選ぶ
意識的に涼しい服を着せる。肩などあまり露出は避ける。外出時は帽子をかぶる習慣を。
- 水をこまめに飲ませる
水筒などを持ち歩き、いつでも水分補給が出来るようにする。
- 日頃から暑さに慣れさせる。
適度に運動させ、暑さに強いからだ作りをする。本格的に暑くなる前から運動すること。いつもエアコンの効いた部屋にいて汗をかかずにいると、暑さに弱くなる。
- 絶対に、車内に子どもの置き去りにしない。

▲こんな症状があったら

- めまい・立ちくらみ
- 手足などがつる
- 吐き気・おう吐・しびれる
・こむらがり
- 足がもつれる・力がはいらぬ
- 転倒する・座り込む
立ち上がれない
- からだに触れると熱い



水分補給をする ※
・スポーツ飲料などの経口補水液などがよい
・冷たいほうが吸収がよく、熱が早くさめる

※症状が改善しなければ、病院へ