



ほけんだより 6月号

令和7年6月

雨の日が多くなる季節となりました。この時期は急に暑くなる日や、肌寒い日があり体調を崩しやすいです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、体調を整えて過ごしましょう。

感染症について

倉敷市で流行している感染症です。ウイルス感染で、人への感染力も強いので、いつもと様子が違うと感じた時は医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中に水泡ができ、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



手足口病

手の平、足の裏などに発疹や口の中に水泡ができ、発熱することもあります。発疹部分はガーゼで保護し、広がらないようにしていきましょう。口腔内にある時は、感染しやすいです。食べ物は、喉越しのよい物がおすすめです。



RSウイルス

鼻水、咳などの風邪の症状。呼吸の時にゼイゼイ、ヒューヒューといった音が聞こえる。重症化することもある。RSウイルスには特効薬はなく、ゆっくりと休息、栄養、水分をとることで回復していきます。

虫歯になる4つの原因

歯…歯の強さや唾液の力によって虫歯になりやすいかどうか左右されます。

細菌(ミュータンス菌)…この菌はプラーク(歯垢)をつくり、また、歯を溶かす酸を作ります。

糖質…砂糖を含む食べ物や飲み物が、虫歯発生に影響を与えます。

時間…原因が重なる時間が長いほど虫歯になりやすくなります。だらだら食べは×。

原因が少なくなるよう

日ごろから

心がけていきましょう。



歯みがきについて

- 膝の上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- 鉛筆と同じように歯ブラシを持ち、軽い力でみがきます。
- 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
- 前歯は歯ブラシを90° 歯と歯ぐきの間は45° にあててみがきましょう。
- 歯が生え始めたら、歯医者さんでみてもらいましょう。

