宍粟市病児保育室

そらまめーる



令和８年６月発行
おたより No.22

色とりどりの紫陽花に、梅雨の訪れを感じる季節となりました。天気や気温の変化が激しいこの時期には、熱中症の危険も高まります。水分補給と体温調節に気をつけましょう。





虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないので、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう！



おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材を様子を見ながら取り入れましょう。









＜そらまめ利用日数＞

	３月	４月	５月
開室日数	21 日	21 日	18 日
利用日数	18 日	16 日	日
利用児童数	33 人	26 人	人

＜主な疾患＞



- 急性上気道炎　・気管支炎
- 喘息性気管支炎　・ノロウイルス
- 嘔吐下痢症　・溶連菌感染症
- アデノウイルス　・咽頭結膜熱
- インフルエンザＢ　・クループ
- RS ウイルス細気管支炎







うんち　スルリ、スッキリ出ていますか？



毎日うんちが出ていなくても、元気で食欲があり、うんちが“スルリ”と出て“スッキリ”するなら、大丈夫。でも、たとえ毎日うんちが出ても、かたいうんちが続いたり、うんちをするのを痛がったりするなら、便秘と考えられます。痛みがあると排便を我慢するようになるため、便秘が悪化しがち。早めのケアが大切です。

便秘のサイン

- かたくてコロコロのうんちが少しだけしか出ない
- うんちの量が少ない
- うんちをするときに強くいきんで泣く、痛がる

このほか、食欲がない、元気がないなどもよく見られます。

そんなときは！



こんなケアで便秘解消！

- 水分をしっかりとらせる
- 野菜や海藻類、ヨーグルトなどを食べさせる
- おなかをやさしくマッサージする
- トイレに座る習慣をつける

※なかなか解消しないときは、かかりつけ医に相談を。



登録･利用に関するお問い合わせは、病児保育室もしくは市ホームページをご確認下さい⇒

＜病児保育室そらまめ＞　TEL　０７９０-６２-８６８６