



# ほけんだより

令和7年12月  
大和保育所  
岩崎 土澤 伊藤

先月、園医の吉村先生による歯科検診がありました。虫歯の指摘のあったお子さんは全体でほんの数名でしたが、歯の並びや噛み合わせについて指導があったお子さんは全体の8割以上ありました。吉村先生から、口を閉じて奥歯を使ってよく噛めていない子、口をポカンと開けたままの状態の口呼吸の子が多いとの指摘を受けました。近年、パンやパスタ、ハンバーグなどの柔らかいものを食べる機会が増えたことで噛む回数が減り、顎を動かすことが少なくなっている傾向にあり、そういう食生活の変化によって子どもの咀嚼力が低下してきているといわれています。この機会に歯科医を受診することをおすすめします。まずは、右図の3つから始めてみませんか。

ひまわり組で

アデノウィルスが流行しています！

## ・咽頭結膜熱

主な症状は高熱、扁桃腺炎、結膜炎です。感染力が強く、登園の基準は「主要症状が消失した後、2日を経過していること」となっています。

## ・はやり眼(流行性角結膜炎)

主な症状として、目が充血し、目やにがでます。幼児の場合、目に膜が張ることがあります。感染力が強く、登園の基準は「医師が感染の恐れがないと認めるまで」となっています。自己判断はせずに医師の指示に従うようにしてください。

## 11月に発症した感染症

- ・アデノウィルス  
(咽頭結膜熱)  
れんげ1名 ひまわり2名  
(はやり眼・流行性角結膜炎)  
ひまわり4名
- ・溶連菌  
ひまわり1名
- ・インフルエンザA  
つくし1名 ぶどう1名

歯並びと咀嚼には密接な関係があります。しっかり噛むことで顎や口回りの筋肉が発達し、咀嚼回数が増えることで顎や顎の骨に力がしっかり伝わります。顎がしっかり成長すると歯が並ぶ十分なスペースが確保でき、永久歯が生えてきた時にきれいにならぶことができます。

- ① くちびるをしっかり閉じて噛む
- ② 左右の奥歯でバランスよく噛む
- ③ 床にかかとをつける、あしをぶらぶらさせない



## 冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。★下着を着けて体を冷やさないことが大切です。

★厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができるで温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。

★屋外で着るジャンパーなどは、そで口や首元がピッタリと閉じている物を選びましょう。