

かるがも通信

6月号



6月に入り、じめじめした梅雨の季節が近づいてきましたが、皆様いかがお過ごしですか？
あじさいも、かたつむりもお水が大好きです！みんなも気持ちよくプールで遊ぼうね。
外で遊べない分、プールで元気に泳ぎましょう！！

連絡事項

病気の予防 ～お腹の風邪（ウイルス性胃腸炎）～



お腹の風邪（ウイルス性胃腸炎）は、子どもを中心に流行しますが、大人や赤ちゃんもかかります。
赤ちゃんがかかると白い下痢便になることが多いので、「**白色便性下痢症**」と呼ばれることもあります。

症状

- 突然吐き気に襲われ、その後何度も吐き続ける。
- 胃の周辺がかなり痛くなり、熱や下痢などの症状が伴う。

家での看病の注意点

- 脱水症状をおこしやすくなるので、こまめに水分補給を行うようにしましょう。
- 症状が回復しない場合は、早めに医療機関で受診しましょう。
- 回復してきたら、お粥や煮込んだうどんなど、柔らかいものから食べましょう。

歯みがき ～フッ素で虫歯予防～

『生えたての乳歯』や『生えたての永久歯』は、歯の質が弱く虫歯になりやすいため、フッ素を塗ると予防効果が大きく期待できます。



フッ素が歯になぜ良いの？

- ① 唾液中に含まれるミネラルの沈着を促進し、再石灰化を助けます。
- ② 歯の質を強化し、酸から歯を溶けにくくします。
- ③ 酸の生成を抑えます。

フッ素塗布は、虫歯予防に効果的ですが、**あくまでも虫歯予防**です。しっかりと歯磨きをしなければ、フッ素塗布をしても簡単に虫歯になります。甘いものや、歯に詰まりやすいものなどを食べた場合は、特に注意して歯磨きを行いましょう。