



2024年度
ほけんだより 第3号
久宝まぶねこども園 992-2033
2024年9月11日発行

9月になり、朝晩は過ごしやすい気候になってきましたが、昼間の猛暑はまだ続いており、今年は10月まで残暑が長引くと言われていいます。
夏の疲れが出やすい時期なので、気温の変化で体調を崩すことがないように気をつけましょう。

おねがい
＜気管支拡張テープの取り扱いについて＞

病院で処方される気管支拡張テープ（ホクナリンテープやツロプテロールテープ）などの薬を身体に貼って登園する場合があります。病院で処方され、お子様に必要なお薬なので貼付しての登園は可能ですが、着替えなどの際に剥がれやすく、乳児のクラスでは落ちている薬剤を口にに入れてしまう可能性があります。
予防のために薬に名前を記入し、上から、剥がれないよう保護テープを貼ること、どの部位に貼っているかを、げんきカードやノート、口頭などで、担任や担当保育者までお伝えください。

子どもはどれくらい食べればいい？

子どもが一日に必要なエネルギーは……
成人女性（30～49歳）が一日に必要なエネルギー量は、2050kcalですが、1～2歳は約900kcal。3～5歳は約1300kcalです。つまり1～2歳はお母さんの約半分、3～5歳は半分強というのが量の目安になります。
※母親は授乳が終わると、鉄分やカルシウムが不足しがちになります。意識して取り入れるようにしてください。

一日に必要なエネルギー量

	女の子	男の子
1～2歳	900kcal	950kcal
3～5歳	1250kcal	1300kcal

（厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より）
※一日に必要なエネルギー量は、体格や運動量によって異なります。



マイコプラズマ気管支肺炎について

7月頃より全国的にマイコプラズマ気管支肺炎が流行していると報道されています。マイコプラズマという細菌によって起こる気管支炎や肺炎で、幼児や学童に多くみられます。

＜症状＞

- ・発熱から始まる 경우가多く、発熱後数日してから乾いた咳がではじめます。
- ・発熱は1週間ほど続き、咳は3～4週間続きます。

＜治療＞

- ・マイコプラズマに効く抗菌薬が処方されます。

＜注意点＞

咳でうつるので、しっかり手洗いをを行い、咳がでている間はマスクを着用しましょう。潜伏期間は2週間～3週間です。熱が下がって、咳も落ち着いて、医師の許可があれば登園できます。その際、「意見・証明書及び登園届」を記入し登園してください。



虫歯は虫が作っている!?

0歳から歯磨きの習慣を

虫歯は、歯垢の中にすむミュータンス菌が作り出す酸によって、歯が溶けていく病気です。歯の付け根部分などに白っぽく見えるものは食べかすではなく、菌がかたまってきた歯垢。ネバネバして

いるため、うがいだけでは取れず、ていねいな歯磨きが必要です。歯が生え始めたら歯磨き習慣の準備を始め、上下4本ずつ生えたら歯みがきスタートです。

- 0歳**
保護者
口の周りを触れることに慣らす。
- 1歳**
保護者
短時間で寝かせ磨きをする。
- 2歳**
保護者
短時間で寝かせ磨き。歯ブラシを持ちたがるときは、必ず保護者のひざの上で持たせる。
- 3歳**
子ども+保護者
歯ブラシの持ち方、磨き方をシンプルに教える。一人磨きの後、仕上げ磨き+デンタルフロスも併用して。
- 4歳**
子ども+保護者
ていねいな歯磨きの仕方、デンタルフロスの使い方を教える。仕上げ磨きをする。
- 5歳**
子ども+保護者
一人磨きが完成するが、必ず大人が仕上げ磨きを。

