

保健だより

2011年11月1日(火)発行

11月8日は「いい歯」の日

厚生労働省と日本歯科医師会は、『生涯を通じた歯の健康づくり』を実施するため、8020運動を進めています。8020運動とは、80歳まで自分の歯を20本残し、健康な食生活ができるようにというものです。

永久歯は一度虫歯になり抜いてしまうと、二度と生えてきません。自分の歯を残すためにも、食後の歯みがきを忘れずにしましょう。また、栄養と健康にも気をつけて生活しましょう。

〒252-0326 相模原市
南区新戸5195-4
サンガこども園



インフルエンザの予防をお忘れなく！

本格的な流行は例年1月頃からですが、今からワクチンの接種をしておきましょう。インフルエンザの感染を完全に防ぐことはできませんが、症状を軽くする効果はあります。(5歳以下の子どもに多い合併症の「脳症」は後遺症の残る確率は高く、死亡率も高いです。)

難聴について

子どもは耳の聞こえが悪いと言葉の発達が遅れてしまいます。音に対する反応やあやしたり話し掛けたりしたときの反応を見ることで、難聴の疑いに気付くこともあります。注意してみましょう。難聴の程度は軽いものから重いものまでさまざまです。言葉の遅れを最小限にするためには、なるべく早期に難聴を発見することが必要です。又、子どもは大人のような聴力検査は難しいのですが、音を聞かせながら脳波を測定するといった方法もあります。このような検査ができる医療機関は限られていますので、難聴が疑われる場合には、まず近くの耳鼻咽喉科に受診しましょう。



又、子どもに多い滲出性中耳炎にかかることで、軽い難聴が現れたりすることがあります。例えば、「最近、子どもの耳の聞こえが以前と比べて悪くなったような気がする」「呼び掛けても返事をしない」「テレビの音を大きくし見ている」「聞き返しをする」などの症状で気付くことがあります。なお、鼻づまりが長い間続いたり、風邪をきっかけとしたりして発症する滲出性中耳炎は、ほとんどの場合、回復する病気ですが、治療に長くかかることもあります。早期に発見し、治療することが何よりも大切です。耳の聞こえが悪いと感じたら、早めに耳鼻咽喉科で受診しましょう。



姿勢はだいじょうぶ？

寒くなるとポケットに手を入れて歩いたり、肩を丸めて前かがみで歩いたり、姿勢の悪さが気になります。姿勢が悪いとケガをしたり体の発育に影響が出てしまいます。おもいっきり体を動かして骨や筋肉をきたえたりたくさん歩くなどして、良い姿勢がたもてるようにしましょう。

～ こんな時の姿勢に気をつけましょう ～

- ・ 食事中にひじをついていませんか。
- ・ テレビを見ているとき、寝転んで片手で頭を支えて見たり、あごを両手で支えて腹ばいになったりしませんか。

