

# 元気いっぱい

ほけんだより  
平成30年6月  
福井市子育て支援室



4月の入園や進級から2か月がたち、子どもたちも保護者の方々も、園に通う生活に少しずつ慣れてきた頃だと思います。しかし同時に、疲れもたまりやすい時期なので、体調を崩さないように気を配りながらこの季節を乗り切りましょう。

## 麻疹（はしか）の発生報告が国内で増加しています！

4月頃から麻疹（はしか）の発生報告数が国内で増加しています！麻疹は平成27年に一旦、国内ではなくなりましたが、海外で感染した患者が入国することで発生しており、感染の拡大が見られています。

### 麻疹の症状

感染すると約10日後に発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れます。2~3日間熱が続いた後、一時期下降しますが、再び39以上の高熱と発疹が出現します。肺炎、中耳炎を合併しやすく、患者1,000人に1人の割合で脳症が発症するといわれています。

### 感染経路

麻疹ウイルスの感染経路は、空気感染、飛沫感染、接触感染です。その感染力は非常に強いといわれています。感染する時期は、発症の1日前から発し出現後4日後までとされています。予防接種をしていれば感染するリスクは少なくなります。

**潜伏期間** 約8日~12日

**治療** 根治療法はなく、対症療法を行います。

### 麻疹が疑われたら・・・

受診前に医療機関に電話をしましょう。その際、他の患者さんと別の出入り口を利用するなどの相談もしましょう。医療機関への移動は公共交通機関は使わず、ワクチンを2回接種している人に車を運転してもらうことも必要です。

**予防接種** 予防接種は、1歳になったら1回、  
小学校入学前（年長児）の1年間にもう1回 接種します。

第1期 : 1歳~2歳未満（2歳の誕生日の前日）に1回接種します。

予診票は、1歳になる月に個別通知しています。

第2期 : 年長児で1回接種します。

接種期間：平成30年4月1日~平成31年3月31日

予診票は、平成24年4月2日~平成25年4月1日生まれの方に4月に個別通知しています。

いずれも料金は無料ですが、対象年齢を過ぎると有料になります。

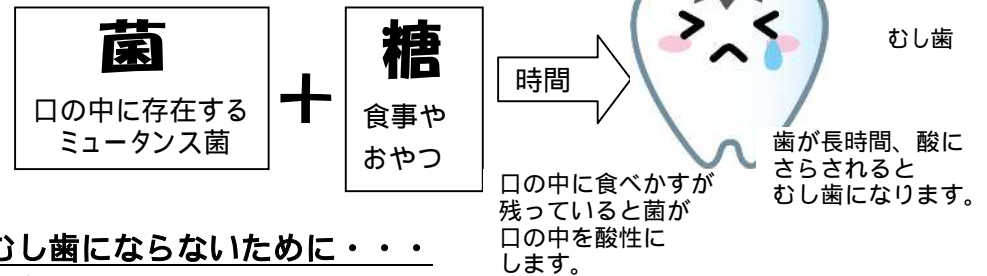
予診票を紛失された方は、福井市保健センター 健康管理課（福井市城東4丁目14-30 TEL 28-1256）で再発行しています。母子健康手帳をお持ちください。



# 6月は歯の衛生月間です

乳歯は、生後7~8か月頃から生え始め、2歳半~3歳頃に上下10歯ずつ合計20本生えそろいます。乳歯が生えたら、飲食物が表面に残らないように気をつけましょう。

## むし歯はこうして起こります！



## むし歯にならないために・・・

### 食事・おやつの見直し

食事やおやつの時間は決まっていますか？だらだらと食べると口の中がむし歯になりやすい状態になります。

### 歯ブラシ・うがいの見直し

毎食後、歯みがきとぶくぶくうがいができるのが理想です。

## 歯みがきを好きになってもらうには・・・

- 1) お家の方がお子さんの好きな歌を歌いながら歯みがきをし、「歌が1曲歌い終わるまでは頑張ろう」など楽しいと感じる雰囲気をつくりましょう
- 2) 磨いた後は、いっぱいほめましょう。好きな本を読んであげるなどのご褒美もいいですね！
- 3) 毎日、決まった時間に繰り返して習慣にしましょう！

口や顔をさわられることは、子どもたちが本能的に嫌がることのひとつです。また、じっとして終わるのを待つことも子どもたちは苦手です。大切なことは「歯磨きは楽しい！気持ちいい！」と感じられることです。

## 定期的な歯科医院の受診

歯科医院では、むし歯を予防するためのフッ素化物塗布、上手な磨き方などの指導が受けられます。むし歯がなくてもかかりつけの歯科医院を持ちましょう。

