

# ほけんだより

平成29年度6月29日(木)発行 みしま中央保育園 園長 岩本久美子 ・担当 関崎

運動会も無事終わり、すがすがしい初夏の風に肌も汗ばむ頃となりました。今年、朝晩と日中の気温差が特に大きく感じますね。天候の変わりやすいこの時期、体調を崩しがちです。子どもたちが楽しみにしているプールも始まりますので、熱中症や夏の体調の変化に注意しながら、バランスのよい食事と、たっぷりの睡眠をとって、元気いっぱいにご過ごしましょう。

## 《夏に多い感染症》

夏かぜをおこすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好み、感染力も強い病気です。重症化や感染拡大防止のためにも、発疹やはれなど、「おや？」と思われる症状が見られたら、早めの受診をお願い致します。また、手洗い、うがいをしっかり行いましょう。いずれも、登園許可証が必要になります。

### \*手足口病

手のひら、足の裏、口の中に米粒のような水泡や赤い発疹がで、発熱することがあります。食事はのどごしのよい物を食べましょう。

### \*ヘルパンギーナ

突然の40℃近い熱と、口蓋垂(のどちんこ)の周囲に白い水泡、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。

### \*流行性結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多くの目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

### \*咽頭結熱(フル熱)

プールで感染することもあり、高熱が3~4日くらい続き、のどの痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。

## 〈6月29日現在のクラス別感染症・欠席状況〉

|                 |    |                   |    |
|-----------------|----|-------------------|----|
| ゆうゆうルーム・・・のどの痛み | 1名 | よちよちルーム・・・アデノウイルス | 1名 |
| のびのびルーム・・・おたふく  | 2名 | 手足口病              | 1名 |
| おたふくの疑い         | 1名 | 熱                 | 1名 |
| 熱               | 3名 | めばえルーム・・・ノロウイルス   | 1名 |
| おう吐             | 1名 | 熱                 | 2名 |
| すくすくルーム・・・手足口病  | 1名 |                   |    |
| 下痢              | 1名 |                   |    |
| 湿疹              | 1名 |                   |    |

## ~水あそび・プール活動が始まります!~

天候や気温、水温を見ながら、水遊びをしたり、7月10日~8月30日までプール活動を行います。とびひ、水イボなど、皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎など、目や鼻、耳の病気にかかっていたら、プールが始まる前に治療しておきましょう。

プールのお手紙、プールカードは別紙で配布いたしますので、ご確認をお願いします。

## 《歯磨き指導》

6月20日(火)、3歳児のびのびルームの子どもたちに、保育士による歯磨き指導を行いました。ペープサートで、虫歯の怖さを知り、ワニさんと一緒に、「ゴシゴシデンターマン」の歌に合わせて、歯磨きを行いました。



虫歯になると、ご飯が噛めなくなったり、頭が痛くなったり、姿勢が悪くなるんだよ。



みてみて!上手にみがけているかな?

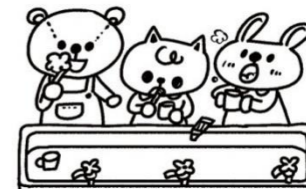


## 《歯科検診の結果》

先日、囑託医の和田歯科さんによる歯科検診がありました。今回は、治療の必要なお友達が26名と、多く見受けられました。早めの受診、治療をお願いします。

### 《クラス別虫歯罹患児数》

- ・はばたきルーム・・・10名
- ・ゆうゆうルーム・・・4名
- ・のびのびルーム・・・5名
- ・すくすくルーム・・・7名



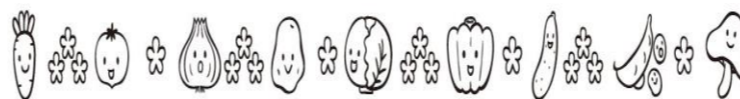
### ★乳歯や生えだての永久歯は虫歯になりやすいです。

- ・本人の歯みがきとともに、おうちの方による仕上げみがきをしましょう。
- ・3~4カ月に1回は、かかりつけ歯科医で定期検診を受けましょう。
- ・あまいおやつや飲み物のとり方に気をつけて、バランスの良い食事をしましょう。



## 《かむことの大切さ》

- ・あごの骨や筋肉の成長を助けます。あごが発達することで歯並びもきれいになります。
- ・歯肉に刺激が伝わり、歯を支えている骨や組織が丈夫になります。
- ・脳の働きが活発になります。
- ・だ液の分泌が盛んになり、消化を助けます。
- ・だ液の分泌により、食べかすが歯に付くのを防ぎます。



### 《前日までに》

- ・手足の爪切り
- ・耳掃除
- ・髪の毛を短くする、または結べるように整える



### 《当日》

プールカードを必ず記入してください。記入がないと入れません。前日は入浴し、たっぷり睡眠を取って、当日は朝食をしっかり食べて、楽しくプール遊びをしましょう。

## 日射病 熱射病に注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といえます。

## 予防のポイント♪

**炎天下であそばない**  
日ざしが強いのは、午前10時ごろ~午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

**ベビーカーは短時間で**  
ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもりやす。長時間の移動は避けましょう。

**外と家との温度差に注意**  
涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

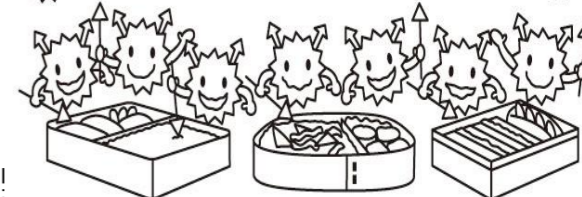
**子どもを一人にしない**  
子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

**つばの広い帽子をかぶる**  
頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

**こまめな水分補給**  
少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

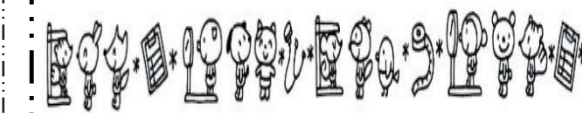
## 食中毒にご注意!!

じめじめした蒸し暑い日が多くなってきました。食べ物も腐りやすく食中毒になりやすい時期です。調理や食事の前、トイレの後は必ず手を洗い、食べ物も、においや、色、味などが変わると感じたなら食べるのをやめましょう。土曜保育や行事などでお弁当が必要な時は、傷みやすいものは避けましょう。



## 7月の身体測定

- 3・4・5歳児・・・7月3日(月)
- 0・1・2歳児・・・7月4日(火)



## ～水あそび・プール活動が始まります！～

天候や気温、水温を見ながら、水遊びをしたり、7月10日～8月31日までプール活動を行います。  
とびひ、水イボなど、皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎など、  
目や鼻、耳の病気にかかっていたら、  
プールが始まる前に治療しておきましょう。

---