

# ほけんだより7月

平成30年6月28日(木)

みしま中央保育園

園長 岩本 久美子  
担当：渡邊

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。

今年は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は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、熱中症や夏の感染症など、体調の変化に注意しながらバランスの良い食事とたっぷりの睡眠をとって、元気いっぱいに過ごしましょう！



## ◇7月身体測定◇

3・4・5歳児・・・7月2日(月)

0・1・2歳児・・・7月3日(火)



## 歯みがき指導

6月18日(月)に3歳児のびのびルームの子どもたちに、保育士による歯みがき指導を行いました。パネルシアターで虫歯の怖さや、「ゴシゴシデンターマン」の曲に合わせて歯みがきを行い、みんなで歯みがきの大切さを確認しました。

虫歯になると、ご飯が噛めなくなったり、姿勢が悪くなったりするんだよ...



見て見て！上手に磨けたかな??

## 《歯科検診の結果について》

先日、嘱託医の和田歯科さんによる歯科検診がありました。今回、治療が必要なお子さんが31名と多く見受けられました。その中でも、上の前歯2本が虫歯になっているお子さんが多くいました。乳歯や生えだての永久歯は虫歯になりやすいので、特に注意をしましょう。早めの受診をお願いします。



### 《クラス別虫歯罹患児数》

- はばたきルーム・・・8名
- ゆうゆうルーム・・・10名
- のびのびルーム・・・12名
- よちよちルーム・・・1名

## ◇夏の感染症に要注意！◇

### ○ヘルパンギーナ○

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水泡、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。



### ○手足口病○

手の平、足の裏、口の中に水泡ができ、発熱することもあります。食事は喉越しの良いものを食べましょう。



ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

### ○流行性角結膜炎○

目が腫れ、充血し、普段より多く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。



### ○プール熱(咽頭結熱)○

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化の良いものを食べましょう。

## ＊0・1・2歳児＊

### 皮膚のケア

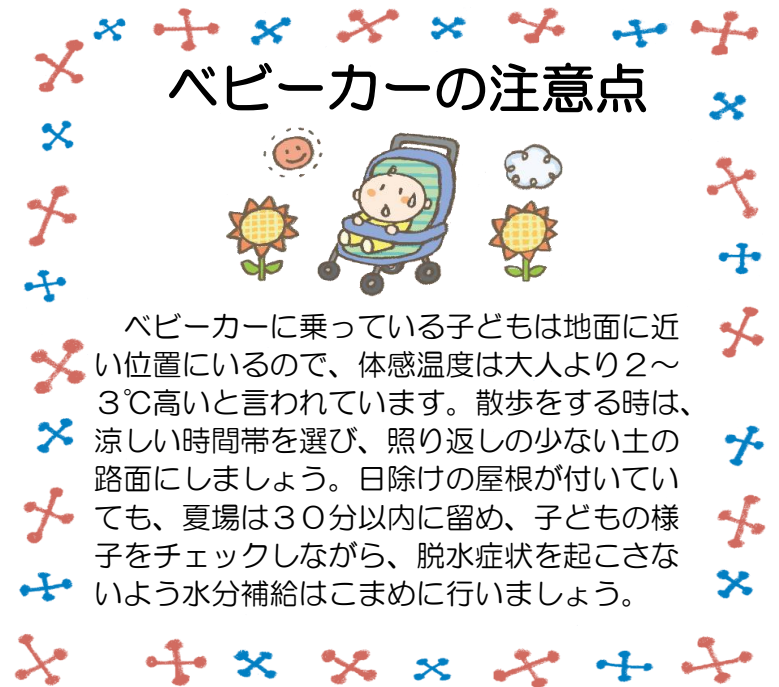
子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。

汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。



乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。

### ベビーカーの注意点



ベビーカーに乗っている子どもは地面に近い位置にいますので、体感温度は大人より2～3℃高いと言われています。散歩をする時は、涼しい時間帯を選び、照り返しの少ない土の路面にしましょう。日除けの屋根が付いていても、夏場は30分以内に留め、子どもの様子をチェックしながら、脱水症状を起こさないよう水分補給はこまめに行いましょう。

## ☆3・4・5歳児☆

### ◇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9日～8月31日までプール活動を行います。とびひや水いぼ等の皮膚の病気や、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。

#### 《プールに入る前の前日チェック！》

- 手足の爪切り
- 耳掃除
- 髪の毛を短くするか結べるように整える



#### 《当日のプールチェック！》

プールカードを必ず記入して下さい。記入がないとプールに入ることが出来ません。前日は入浴し、たっぷり睡眠を取り、当日は朝食をしっかりと食べて、楽しくプール遊びをしましょう！

#### 《フッ素洗口を行っています！》



4・5歳児を対象に火曜日と金曜日にフッ素洗口を行っています。フッ素洗口をすることで、虫歯にならない強い歯になります！

#### 《園での服装チェック！》

基本的に動きやすく、体温調節のしやすい服装を！肌着も汗を吸い取る大切な役割があります。



外に出掛けるときは帽子を必ずかぶりましょう！

手足の爪は伸びていませんか？外に出るこの時期は、爪を短くしましょう。

ハンカチ、ティッシュは必ずポケットの中に入れておきましょう！

#### ☆今月の看護師さんからの一言☆

これから暑い時期は車内の熱中症に気をつけましょう。乳幼児は体温を調節する器官が未熟なため、注意が必要です。風邪気味や胃腸炎の時は、さらにリスクが高まります。車内には水とうちわ、タオルを用意しておきましょう。





