



# 7月

# ほけんだよい

あおぞら保育園 H25年7月号



梅雨が明けるまでは、気温・湿度ともに高く、また天気が変わりやすいこの時期は、最も体調を崩しやすい時期でもあります。いつも以上に、生活リズムや食事の内容に気を配り、体調が悪い時は、無理をせず、早めに休養するようにしましょう。

いよいよ明日から・・・子どもたちが心待ちにしているプール遊びや水遊びが始まります！！暑さに負けず体を思いっきり動かして夏の遊びを楽しみたいと思います。

## 夏に流行る病気



### <<ヘルパンギーナ>>

エンテロウイルスが感染して起こる病気で、39℃くらいの高熱、食欲不振、腹痛、吐き気、頭痛、のどに数ミリほどの水ぶくれができるなどの症状が出ます。

味の濃い塩味や酸味の強い食事は、のどに刺激を与え、痛みを強くしてしまうので、避けましょう。1週間ほどで治りますが、その間に高熱や食欲不振による脱水を起こしやすいので、水分補給が重要です。登園届が必要です。



### <<流行性角結膜炎(はやり目)>>

結膜の充血、目の浮腫などが強く、流涙があったり、耳前のリンパ節が腫れて痛みます。治療までには2~3週間かかり、登園には治癒証明書が必要になります。原因はアデノウイルスで手などの接触を通じて感染します。



### <<手足口病>>

エンテロウイルスの感染により口の粘膜や手足、おしりに水ぼうそうのような発疹が現れます。発熱は38℃以下が多くぶつうは1~3日で解熱します。

咳をした時や便などから感染するので便や尿の処理に注意して、こまめな手洗いをしましょう。登園届が必要です。  
\*感染症の予防の基本は手洗いとうがいです。



### <<咽頭結膜熱(プール熱)>>

38~39℃の高熱が5日続き結膜炎、のどの痛みリンパ節の腫れなどの症状が出ます。原因はアデノウイルス。登園には治癒証明書が必要です。



### <<頭ジラミ>>

頭皮に寄生する虫です。卵はフケと違って動きません。髪の毛の中に、虫や卵が付着し、吸血されるとかゆみを感じます。不潔だからうつるのではありません。見つかりましたら速やかにご家庭で駆除をお願いします。また、集団発生を防ぐため、保育園にお知らせください。タオルの共有や接触で感染します。家族と一緒に治療することが必要です。

こんな時どうする？



## 鼻血!!

- イスに座り、下を向く。
  - 小鼻の上をギュッとつまむ
  - なかなか止まらない時は、氷のうや濡れタオルなどで鼻の上を冷やす
- こんな処置は間違い!!**
- ×首の後ろをたたいたり、上を向く(喉のほうに血液が流れ込む)
  - ×ティッシュや綿をつめる(中でくっつき、取ると再出血する)



## 熱中症に気をつけて

### 熱中症とは・・・

暑さのために体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節のしくみが働かなくなって、体内に熱がたまって様々な症状を引き起こします。

### 熱中症になると・・・

めまい、ふらつき、こむら返り、大量の汗、頭痛、吐き気、嘔吐、だるい、意識もうろう、まっすぐ歩けない、体が熱い

### 応急手当・・・

- ① 涼しい場所に移動
- ② 体温を下げる 衣服をゆるめて、水をかけたり、うちわであおぐ。
- ③ 水分補給(薄い食塩水)



6月の感染症 突発性発疹1名 近園で水ぼうそうや、咽頭痛、腹痛、嘔気が流行っています。

## トイレトレーニングいつやるの? ⇨ 脳と膀胱が発達してきたら・・・

### ●おしっこのメカニズム

by 林先生



私たちの体は膀胱がいっぱいになると「満杯ですよ」のサインが脳に伝わり「尿意(おしっこがしたい気持ち)」を感じます。そして「おしっこを出して!」という指令が脳から膀胱へ伝えられ、指令を受けた膀胱が収縮しておしっこが出ます。この脳と膀胱の関係がしっかり結びつくのが2歳前後とされています(個人差があります)。意外と複雑な仕組みなんです!! ですから膀胱の機能や脳がある程度発達するまで、とても難しいこととなります。

### ●子どものサイン

「急に動きが止まる」「おちんちんやオムツに触る」「プルプルと震える」という行動は、脳と膀胱の間に関係が出来てきて、お子さんが「おしっこ」に気がつき始めた合図です。お子さんの成長に合わせてトイレの存在を伝えていきたいですね。

### ●1つの方法をご紹介します

朝の起床時や、お昼寝後で膀胱におしっこがたまっていて、まだおしっこが出ていない時がチャンスです。「チーする?」と声をかけて便座に座らせてみましょう。うまくタイミングが合って出た場合は沢山ほめてあげましょう。「おしっこが出る」「おしっこはトイレでする」ということはまだわからないので失敗しても叱らないでくださいね。ご家庭と保育園で連携をとりながら進めていきましょう。

### ●ポイント

いっぱいほめる しつこくしない 一進一退

あわてず あせらず ゆったりとした気持ちで♥

