



# ほけんだより 8月

2020.8.1 あおぞら保育園



雨と蒸し暑さが続いている7月中頃から鼻水・咳・発熱の症状が流行しています。寝苦しい夜が続くと熟睡できず体調を崩しやすいですね。冷房を上手く使って快適に過ごしましょう。

日中は、熱中症にならないよう毎日注意が必要です。水分補給をこまめにし、長時間の屋外での活動は避けるなど気をつけていきましょう。この夏は新型コロナウイルスの影響で活動も制限されがちですが、外出先では健康面と安全面に気を配り、楽しい思い出が沢山できるといいですね。

**7月の感染症**  
水ぼうそう……1名

\* 突発的な高熱や咳症状でお休みするお子さんが増えています。

**8月の保健行事**

\* 身体測定  
3日(月)~7日(金)

\* 0歳児健診  
4日(火) 14:30~

## 汗が皮フをきれいにするってポイント?

人の皮ふにはたくさんの「常在菌」がすみついていて、知ってる? 「えー、不潔」なんて思わないで。常在菌はバランスを保てばバリアになって、ダメージになるいろいろな刺激から肌を守ってくれます。

中でも大事なのは表皮ブドウ球菌。潤いをもたらす物質を分泌したり、肌荒れを起こす菌を抑制したりします。

表皮ブドウ球菌の栄養は汗や皮脂。でも石けんでゴシゴシ洗うと流れてしまい、元の数に戻るのに半日ほどかかってしまいます。

表皮ブドウ球菌が好きなもの  
汗・運動・睡眠

表皮ブドウ球菌が嫌いなもの  
石けんのゴシゴシ洗い  
乾燥・ストレス

## 夏風邪は感染症のひとつです

夏風邪とは、梅雨の時期から夏にかけて流行します。「ヘルパンギーナ」「手足口病」「プール熱(アデノウイルス)」が三大夏風邪といわれています。風邪のウイルスは、低温で乾燥した空気を好むイメージがありますが、それは冬の風邪のウイルスです。あまり知られていませんが、夏風邪のウイルスの多くは高温多湿の環境を好みます。そして何より感染力が強く、長引くのが特徴です。

夏風邪と診断されたら登園届が必要になりますのでよろしくお願い致します。

手足口病は手足に赤い発疹を伴い、発熱は3割程度です。なかなか気が付かないこともありますが感染の拡大を予防するため、症状が見られた場合は、病院受診をお願いする場合がありますのでご協力をお願い致します。

### ★3大夏風邪★

病名	感染経路	主な症状	予防	登園基準
プール熱	飛沫・接触感染 感染力が強い	高熱、全身症状、 咽頭炎と結膜炎の合併症	回復後も1~2週間は咳・くしゃみの飛沫に注意する。数週から数か月は便中にウイルスが排出されているため、オムツ交換後は流水と石けんで十分な手洗いをする。タオルの共用はしない。	発熱・咽頭痛・目の充血が消えて2日経過したら(治癒証明書)
手足口病	飛沫・接触・経口感染	口腔粘膜と手足の末端に水疱性発疹。発熱。		発熱・口腔内の水疱や潰瘍の影響なく普段の食事がとれること(登園届)
ヘルパンギーナ	飛沫・接触・経口感染	高熱、喉の痛みなど。咽頭に赤い発疹がみられる。		発熱・口腔内の水疱や潰瘍の影響なく普段の食事がとれること(登園届)

### ★その他の感染症★

#### ・溶連菌感染症

発熱や喉の痛み、舌が毎日に赤く腫れ、全身に鮮紅色の発疹が出ます。ヘルパンギーナとの区別がつかないくいので、早期検査が大切です。治療方法は、抗菌薬が有効です。

平熱で喉の痛みだけでも陽性反応が出たお子さんや、一度検査で陰性だったが再検査したら陽性だったお子さんなど様々です。熱が何日も続いて下がらない場合は、一度検査をお願いしてみましょう。

適切に治療すれば後遺症がなく治癒しますが、治療が不十分な場合には、発症数週間後にリウマチ熱、腎炎等を合併することがあります。症状が回復しても決められた期間、抗菌薬を飲み続ける必要があります。

## おねがい

- 【プール】
- ◆水いぼは、防水絆創膏で保護してから登園してください。必要に応じて貼り換え用をお持ちください。
  - ◆咳・鼻水・くしゃみがひどい時や内服中、便がゆるい時は、プールに入れません(慢性疾患以外)。シャワーのみの対応になります。
  - ◆手足口病は、水疱が破れる恐れがある時は入れません。
- 【体調面】
- ◆体温が37.5℃以上ある場合はお預かりできません。発熱や咳などの症状が治まり24時間が経過したら登園可能です。お子さんの体調が良好でも同居の家族・兄弟が発熱・咳など体調不良の場合は登園を控えてください。
  - ◆体調が悪いときや内服をしている場合は、感染症を周りの人に感染させる恐れがあります。保護者がお休みの時は無理をせずお家でゆっくり休みましょう。
- 【送迎時】
- ◆時間帯により玄関が込み合います。密にならないように速やかな降園をお願いします。

### 指しゃぶりについて

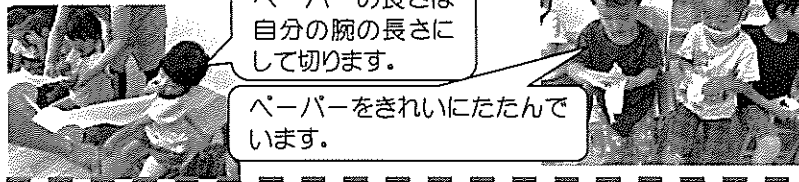
指しゃぶりの長期継続は、歯並び・かみ合わせ・口腔機能の異常を生じやすく、口を閉じて舌が少しか出ている状態になります(開咬・上顎前突・反対咬合など)。生後12か月ごろ…乳児の発達過程における生理的な行為なので見守る。1~2歳…あまり神経質にならずに生活全体を温かく見守り、状況によって対応する。3歳過ぎたら…生活リズムを整えたり、外遊びでエネルギーを発散させ、指しゃぶりの頻度を減らすように工夫する。

ex) 会話を多くする・お手伝いをさせる・絵本の活用

\*歯に関する情報は小児歯科学会HPをご参照ください。  
近隣の小児歯科専門医も検索できます。

## トイレ指導(幼児クラス) 14・15・17日

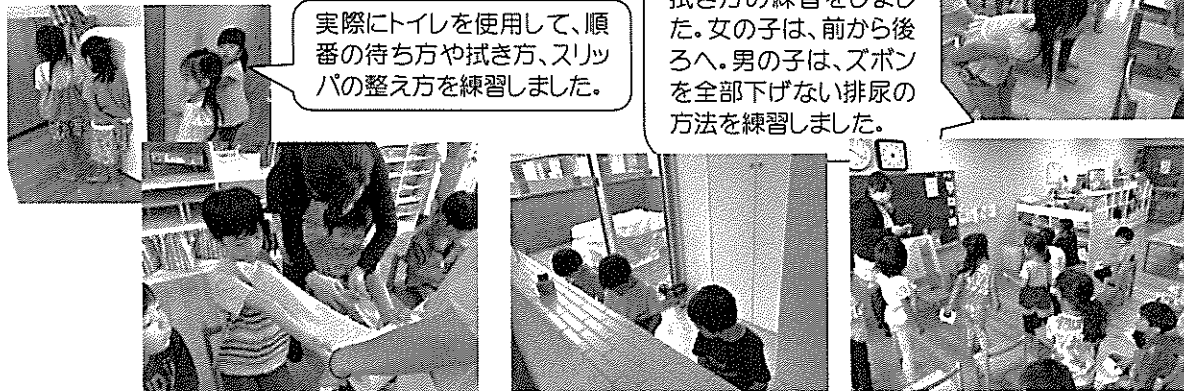
### ★ことり組★



ペーパーの長さは自分の腕の長さにして切ります。

ペーパーをきれいにたたんでいます。

### ★はな組・つき組★



実際にトイレを使用して、順番の待ち方や拭き方、スリッパの整え方を練習しました。

拭き方の練習をしました。女の子は、前から後ろへ。男の子は、ズボンを全部下げない排尿の方法を練習しました。

## 歯科検診結果

クラス	受診が必要です		上顎前突・反対咬合など
	虫歯あり	要観察	その他
ひよこ	0人	0人	0人
べんぎん	0人	1人	0人
うさぎ	0人	2人	0人
ことり	2人	0人	2人
はな	3人	2人	1人
つき	2人	0人	3人

虫歯があるので経過を観察してください

7月9日に歯科検診がありました。結果は個別でお渡ししています。受診が必要なお子さんは、早めにかかりつけ医などで受診をしていただき、切り取り線以下の必要事項をご記入し、提出をお願いします。今回、都合で受診できなかったお子さんは、歯科検診票をお持ちになり、9月末までに井上歯科医院へ受診をお願いします。

### 歯みがき開始に向けて

歯が生え始めの頃の歯みがきは?

歯が生え始めると、歯みがきをするべきか気になってきますよね。歯が少ないうちは、お湯や水で濡らしたガーゼなどで汚れをふき取ってあげればOK。

歯ブラシに慣らす

歯の生え始めは「なんでも口に入れていい時期」でもあるので、今のうちに歯ブラシに慣れさせておくのも手です。赤ちゃん用歯ブラシを口に入れてみるころからチャレンジ。

