

ほんだより7月

2021.7.1 あおぞら保育園

梅雨が明けたらよいよ夏本番。少し歩いただけでも、汗をたくさんかく季節です。気温が低い日でも湿度が高いと熱中症になりやすいです。体が暑さに慣れていないと体調を崩しやすくなります。熱中症を防ぐには、①朝食を摂る②睡眠（早寝早起き）③休憩と水分補給が大切です。暑さに負けず、毎日を元気に過ごしましょう。



6月の感染症

溶連菌感染症	3名
・嘔吐	2名
・発熱	16名

*0.1歳児クラスで発熱・咳・鼻水のお子さんが増えています。

【内服について】

自宅保管していた薬を飲ませたり、市販薬の長期服用は症状を悪化させてしまうことがあります。病院を受診し、症状に合ったお薬をもらいましょう。また、症状が軽減したからという理由で勝手に内服を中止したりせず、薬は医師の指示のもと、正しく内服しましょう。

虫歯予防集会



6/8に歯科衛生士さんによる虫歯予防集会がありました。力強くブラッシングをすると歯肉を痛めるので、「優しい力で歯を1本ずつ磨くように動かすことが大事」と教えていただきました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、歯ブラシを使用できませんでしたが、歯ブラシを持っているつもりで磨き方の順番も皆で確認しました。お家でも、お子さんのブラッシングの様子を見てあげてください。仕上げみがきも忘れずをお願いします。「要受診」の方は、8/31までに受診し、用紙の提出をお願いいたします。

7月の保健行事

1日(木)	プール開き (前日に「プールについて」の紙芝居を観ます)
5日~9日	身体測定週
12日(月)	0歳児健診 14:30~
13日(火)	トイレ指導(ことり)
14日(水)	// (はな)
15日(木)	// (つき)



今月からプール・水遊びが始まります。先日配布しました「プールのお知らせ」をご一読いただき、安全に実施するために保護者の皆様にはご理解・ご協力をお願いいたします。

★つき★

体のはなし: 4・5歳児対象
目的) 体の位置を知り、自分の体に興味を持つ。
・体の役割を知ること、自分の体や友達の体も気づかい、大切にしようとする。

腸の長さは子どもで5~6m.こんなに長い腸がみんなのお腹に入っています。不思議だね。

血管見つけたよ!

口から肛門までは、細い管でずーと繋がっています。

★はな★

体の中には、たくさんの血が通っています。太い血管は目で見えませんが、唯一、見える血管は手首にあります。

プライベートゾーンの話。ロト水着で隠れている部分は大切な所です。触ったりしないようにお話をしました。

体の部位も覚えました!

おねがい*

- ・緊急事態宣言は解除されましたが、感染対策を行いながらの保育を引き続き実施しています。園児の同居家族の体調不良の時は、園児の体調が良好でも登園を控えてください。
- ・呼吸器症状(咳が頻回に出ている)などがある場合、発熱がなくてもお迎えをお願いすることがあります。また、咳がひどい場合は飛沫感染しますので登園を控えてください。特に小さなお子さんは感染力が強く急変しやすいため、ご協力をお願いいたします。
- ・朝食を食べないお子さんが熱中症になりやすいとされています。朝は、余裕をもって起床し、朝食を摂り、排便を済ませてから登園しましょう。

●子どもの夏風邪

3大夏風邪と言われるのは、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病です。夏風邪は、高温、高湿度を好むウイルスによって起こる感染症です。典型的な症状は、発熱・のどの痛み・発疹・下痢・腹痛などです。

【発熱と解熱剤】

熱は自分の体を守るための防御反応です。ウイルスや細菌と闘うために、脳からの命令によって体温を上げています。医学的には37.5℃以上を「発熱」と定義しています。平熱より、1℃以上高い場合も「発熱」とされます。解熱剤は、脳からの命令に逆らって闘いを休ませてしまうことになります。解熱剤はむやみに使わないで下さい。

【子どもと大人の発熱の違いは?】

子どもは、体温調節機能が未熟です。大人と違って簡単に高熱を出しますが、それによって病原菌を抑えて自分を守っています。大人のように熱の辛さを感じません。

【体温計によって誤差がある】

測定時間が短い体温計ほど便利な半面、誤差が大きくなります。測定後の体温を予測して計算して出しているからです。

- ・ゆっくりだけど、きちんと測れるもの
- ・誤差は大きいけれど、すぐ測れるもの の2本持ちががオススメです。

【発熱しているとき】

寒気があり、手足が冷たい場合は身体をあたためます(寝具で調節)。寒気がなくなり熱が上がり切ったら、首・わきの下・股の付け根の血管が太い所を冷やすと効果的です。

【解熱剤を使うタイミングは?】

- ・38.5℃以上でつらそうな状況(食事・水分が摂れて機嫌がよければ様子を見ましょう)
- ・発熱していても元気そうなら使う必要はありません。
- ・使用後6時間以上は、次の使用を控える。

2人に1人はあり

子どものむし歯は、年々少なくなってきました。むし歯のある子どもの割合を比べると、1987年には89.9%だったのが、2011年には50%にまで減少しています。歯の健康に対する意識が高まり、小さいうちから、歯みがきなどの生活習慣を身につけたり、食生活に気を配るようになった成果が現れています。

それでも、5歳児の2人に1人には、むし歯があります。ご家庭と園で協力して、この数字がもっともっと少なくなるようにしていきたいですね。

※「平成28年歯科疾患実態調査」厚生労働省

歯ブラシを持つ時は、親指を立てて持ちます。

歯科衛生士さんがピカチュウの紙芝居「歯の大切さ」を読んでもらいました。

歯を磨く順番を覚えたかな?