ほけんだより 6月

2022.6.1
あおぞら保育園
６月号

梅雨の季節になりました。雨がしばらく続きそうですが、天気の良い日は体をたくさん動かして運動不足を解消したいですね。朝晩は冷え込んだり、真夏のように気温が急上昇したり気温の変化についていけず、体が疲れやすくなります。また、湿度も高くなるので食中毒や熱中症にも気をつけなければならない季節でもあります。感染症も流行っていますので手洗いうがいをしっかり行い、元気に過ごしていきたいですね。

6月4日～10日は、歯と口の健康週間。年長さんになるにつれて虫歯の本数が増えています。乳歯のうちから正しいブラッシングを覚えて虫歯ゼロを目指しましょう。

５月の感染症

溶連菌感染症・・・２名
アデノウイルス・・・２名
胃腸炎・・・・・・・３名

その他、乳児クラスで下痢や嘔吐、発熱の症状のお子さんが少しずつ増えてきています。気温の変化で体調を崩しやすい時期です。昨年度の傾向から、これから気をつけたい感染症は突発性発疹、感染性胃腸炎、アデノウイルス、溶連菌です。最近は、夏の感染症でも季節を問わず一年を通して感染症にかかるお子さんが多い傾向です。

基本予防策は、手洗い・うがい・良質な睡眠です。生活リズムを整え免疫力を高めましょう。

６月の保健行事

６日（月）０歳児健診 14：30～
６日～１０日　身体測定週
７日（火）虫歯予防集会
　　＊歯科衛生士による歯科指導
10日（金）保健指導４・５歳（からだの話）
30日（木）歯科検診　９：00～
　　＊欠席の場合は、後日保護者の方に受診をお願いしていますので、なるべく欠席しないようにしましょう。

6月4～10日は 歯と口の健康週間です

歯みがきの習慣づけは、虫歯予防の第一歩です。歯の生え初めの頃から、親子のスキンシップを兼ねて毎日行いましょう。

～7月から
プール遊びが始まります～

プール遊びによる感染防止（感染症対策ガイドライン）のため、下記の通り実施します。

ことり・はな・つき・・プール遊び
ぺんぎん・うさぎ・・・水遊び
ひよこ・・・・・・・・沐浴

ぺんぎん組は、水着を着用しませんので準備は不要です。うさぎ組以上は、水着を着用しますので準備をお願いします。持ち物など詳細につきましては後日お便りでお知らせします。

子どもの健康

・気温が上昇すると熱中症になる危険が高くなり、車内に放置された乳幼児が命を落としたという報道を目にすることがあります。子どもは体温調節機能が未熟で、衣服で調整したり休ませるなど周りの大人が注意しなければいけません。

①夏の室温は 26～28℃、外気温との差は 5℃以上にならないように上手く冷房を使用しましょう。
②吸湿性のよい素材（綿 100%）を選びましょう。吸湿性の悪いデニムやナイロンは避けましょう。服が湿っていたら何度でも着替えさせましょう。また、暑いからといってオムツ一枚で過ごしたり、ノースリーブなどは、背中や脇の汗が吸い取れず、あせもや皮膚トラブルの原因となります。
③ベビーカーの赤ちゃんは、蒸し風呂状態です。夏はアスファルトが熱を持ち照り返します。大人が歩く高さよりもベビーカーの中の方が 3～5℃、気温が高いと言われています。気温 30℃を超える日は、ほぼ体温に近い温度の中にいることになります。移動は短時間で、服は着せすぎないように気をつけましょう。

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「なんでも口に入れたい期」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ところからチャレンジ。

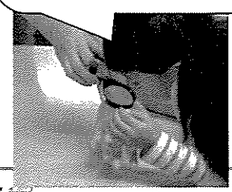
手あらい指導

★ことり★

ことり組は、初めての手洗い指導です。何が始まるのか興味津々な子どもたちでした。

手についたバイ菌が体の中に入ってしまうと、ばい菌が体の中で暴れ出して、熱を出したり、お腹を痛くさせます。と伝えたらちょっと困った表情をしていました。覚えやすいように手洗いの歌を歌いながら順番を覚えます。上手にマネっこが出来ました。

バイ菌は、目に見えないからどうしたらいいか？と聞いてみると虫メガネはどう？と提案がありました。では早速、虫メガネでバイ菌をみてみよう。見えたかな？

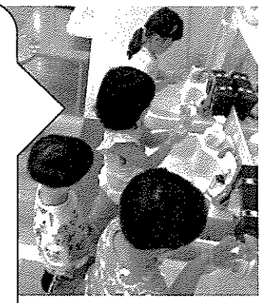


手洗い後にブラックライトで洗い残しをチェックします。白く光るところが洗い残しです。真っ白な手に驚いて声がでない子どもたちが多かったです。

手洗いの歌を歌いながら、指と指の間、手首までしっかり洗います。

★はな★

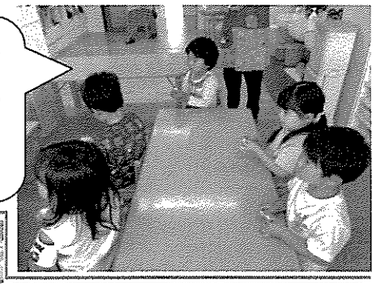
～手洗いの歌～
♫
しゅりけん～
いもむし～
おやゆび～
おすべり～
こちょこちょ～
あらって～
くりくりしましょう　♫
＊子どもたちが上手に歌えますので、音程は教えてもらってください。

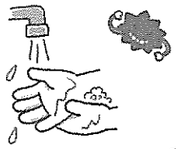


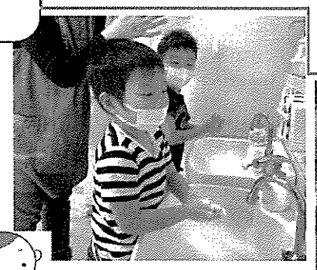
★つき★

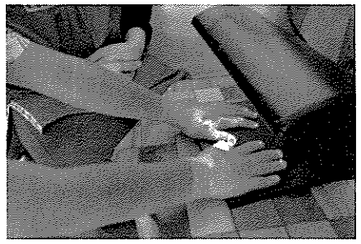
年長さんになると、手洗いがしっかりできるようになります。順番も、バッチリ覚えています。

ばい菌や汚れは目に見えないよね。湿ったコットンで手を拭いてみると・・・
コットンが真っ黒になりました。









・・・水いぼ＆とびひ　について・・・

水いぼは、伝染性軟属腫ウイルスによって人から人にうつる７歳以下のお子さんに多い皮膚の感染症です。皮膚が薄くてバリア機能の未熟な乳幼児は、まだ免疫もなく感染しやすいです。アトピー性皮膚炎のお子さんは、一旦感染すると湿疹を掻くのと一緒に掻いてしまって、全身に無数に増えて広がりやすく、水疱を掻くと「とびひ」に移行しやすいです。病院によっては潰して除去することもありますが、自然治癒を待ち治療しないこともあります。

Q、水いぼがあります。プールに入れますか？
A、水いぼがあってもプールに入ることは可能ですが、感染防止のために、患部を防水絆創膏で保護してください。広範囲の場合は、ラッシュガードを着用してください。水いぼが破裂して滲出液が出ている場合や化膿している場合は入れません。
Q、とびひになりました。プールに入れますか？
A、掻きむしったところの滲出液、水疱などで次々にうつります。プールの水ではうつりませんが、触れることで症状を悪化させたり、ほかの人にうつす恐れがありますので、完治するまで入れません。