

ほけんだより

2022.7.1
あおぞら保育園

梅雨明けが早く、この暑さに体がついていけず体調を崩しやすいです。気温が低い日でも湿度が高いと熱中症になりやすく、特に夜間の熱中症が増えているようです。寝ている間も汗をたくさんかくので、寝る前の水分補給とエアコンを上手に使いましょう。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



- ・突発性発疹 1名
- ・胃腸炎 7名

*発熱や下痢、嘔吐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 & 歯科検診

6/7に歯科衛生士さんによる虫歯予防集会(つき・はな対象)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。

イヤイヤ期の歯磨きや歯ブラシが苦手な時はどう乗り切るか？

歯科衛生士さんにアドバイスをいただきました。

- ・眠くなる前のまったりとした時間に歯磨きをする。
- ・歯磨き自体が嫌いな場合は、歯磨きアプリ、歯磨き絵本など楽しくなる工夫をする(寝る前のブルーライトは眠気を妨げるので寝る直前は控える)。
- ・0歳児は、指にガーゼをくるんで歯肉の汚れをおとし、前歯が二本生えそろったら歯ブラシにしましょう。歯ブラシデビュー前に歯ブラシを当てる練習をしておくとう歯磨きへの移行がスムーズになります。



6/30に実施した歯科検診の結果は、後日配布いたします。要受診の方は、受診し(かかりつけ病院可)、切り取り線以下半分を8/30までにご提出ください。

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。



子どもの歯は何本あるかな？ みんなで鏡を見ながら数えました。



歯を磨く順番を覚えたかな？



7月の保健行事

- 1日(金) プール開き
- 4日~8日 身体測定週
- 11日(月) 保健指導(トイレ)つき
- 13日(水) 保健指導(トイレ)ことり
- 14日(木) 保健指導(トイレ)はな
- // 0歳児健診 14:30~



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。

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。



脳は、とても柔らかいのです。豆腐で脳の柔らかさを再現しました。聴診器を使って自分の心臓の音を聴きました。



- ・朝食を食べない、寝不足のお子さんが熱中症になりやすいと言われています。7月からはプールが始まりますので、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。
- ・市販のイオン水は糖分がたくさん入っていますので水や麦茶が良いでしょう。

口から肛門までは、細い管でずっーと繋がっています。

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。



体の部位も覚えました。年長さんは、50分くらいでしたが集中して話をきいていて驚きました。

プールなどで肌を露出する機会が増えますので、プライベートゾーンの話をしました。口と水着で隠れている部分は大切な所です。友達の大切なところを触ったり、見せたりしないという約束をしました。肌の色、毛の量、怪我や傷跡などを見て、友達をからかったり、チクチク言葉を使わない。顔や髪型が違うように「みんな違っていいんだよ」と伝えました。

★ ★ 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となります。解熱剤はむやみに使わず、医師の指示通りに使用しましょう。

【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。

【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。

【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。



【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、計算して出しているからです。

- ①ゆっくりだけど、きちんと測れるもの
 - ②誤差は大きいけれど、すぐ測れるもの
- の2本持ちがオススメです。

