

8月のほけんたより

R4. 8. 1
あおぞら保育園

今年の梅雨明けは早く、気温は一気に急上昇。体が暑さに慣れていないので、体調管理に十分気をつけて感染症対策をしながら、夏の休暇を楽しんでください。

子どもは、地面からの熱の影響を受けやすいので、大人よりも熱中症に対する注意が必要です。喉が乾く前に水分補給をしたり、室内の温度管理に注意しながら過ごしましょう。

7月の感染症

溶連菌感染症 1名
はやり目 1名
プール熱（アデノウイルス） 1名
下痢・嘔吐 3名

*発熱や咳の症状のお子さんが増えてきています。悪化する前に受診しましょう。

8月の保健行事

1日～5日 身体測定
8日（月） 0歳児健診 14：30～

☎*☎*☎*☎*☎*☎*☎*☎*☎*

トイレ指導

8月7日は鼻の日です

8月7日は、鼻の日です。アレルギーや夏の乾燥で鼻を触ってしまい鼻血を出す子どもが増えています。一度傷つけたところが気になって触ってしまい、鼻血を繰り返してしまいます。鼻を触っているところを見かけたら、声をかけてあげてください。

はな組の男の子は、立ち便器での排尿の仕方と排便後の拭き取り方法を練習しました。女の子は、排尿・排便後の拭き取り練習をしました。紙の長さは、だいたい自分の腕の長さです。足りないときは、もう一回使ってもいいことを伝えました。時々、紙を便器に詰まらせたり、トイレ内で遊ぶこともあるので、トイレのマナーも一緒に考えました。

トイレの使い方を
○×クイズでチャレンジ！！

紙を腕の長さに合わせています。

小学校は和式トイレがありますが、新一年生は使い慣れないようで休み時間は洋式トイレに行列ができるそうです。保育園には和式トイレがないので、紙で製作したトイレで使い方の練習をしました。①足の置き場所②ズボンを下ろす位置③かがみ方④拭き方洋式トイレと違い、かがみ姿勢をキープすることやかがみながら紙を出すのが難しかったようです。「足がいた〜い」と言ったり、姿勢をキープできず便器に座ったり床に転がる場面もありました。

トイレの使い方を
実演中！！

和式トイレの使い方を練習中！！ご家庭でも和式トイレを見つけたらチャレンジしてみてください！

ことり組は、ちょうどオムツからパンツへの移行期です。パンツで過ごすことも増えてお友達とトイレに行くことが楽しいようです。紙の長さや拭き方をみんなて聞いた後に実際にトイレで練習をしました。



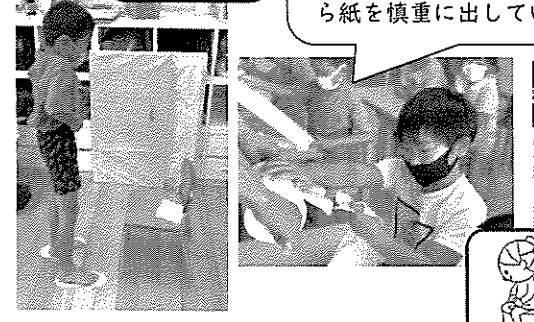
長さはどのくらいかな？

つき組の男の子は、就学に向けてパンツとズボンを下さず排尿する方法を練習しました。これからも練習を継続していきます。

健康の目安となるうんちの種類。毎日観察してみましょう。そして、トイレの後に忘れてしまう手洗いも、手順を思い出しながらすることが出来ました。



長さは、「秘密の点線3本目」と伝えました。すると「いっば〜ん、にほ〜ん」と声を出しながら紙を慎重に出していました。



夏風邪は感染症のひとつです

手足口病

手足に赤い発疹を伴い、発熱は3割程度です。なかなか気付かないこともあります。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。

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。

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。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、舌が莓状に赤く腫れ、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きにくいので、早期の検査が大切です。治療方法は、抗菌薬が有効です。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。



プールに入るための約束3つ

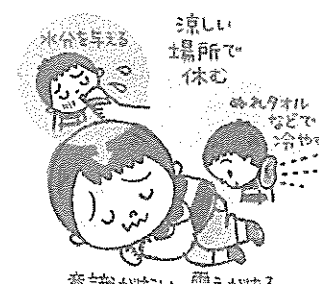
- ①朝食を必ず食べる
- ②朝、排便する
- ③早寝・早起きをする

子どもたちとプールに入る約束を3つしました。プールに入ると体力を消耗し、疲れやすくなります。最近は、寝不足や朝食を食べないことで気分が悪いと訴えるお子さんが増えてきました。体が健康でなければ危険を伴います。どれも自分の体を守るために大切な約束です。ご家庭でも生活リズムを整えて頂きます



- ・「新型コロナウイルス感染症に対応した保育施設の利用について」（令和4年8月1日羽村市役所）の内容を必ずご確認ください。
- ・内服中（慢性疾患は除く）は、プールと水遊びは入れませんのでプール欄には「×」を記入してください。また、「○」の場合でも症状により、プールに入れないことがあります。
- ・保育園で処置した絆創膏やテープ類は、必ずご自宅で交換してください。そのままの状態にしておくと雑菌が入ったり、皮膚かぶれのもとになります。
- ・送迎は、時間帯により込み合います。密にならないように速やかな降園をお願いします。

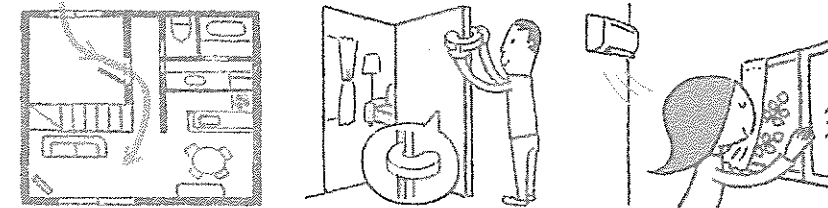
熱中症に気をつけましょう



意識がない、震えがある、水分がとれないときはすぐに受診を！

どうする エアコンを使っているときの換気

エアコンを使っている部屋の換気は、夏は熱い外気、冬は冷たい外気が入って室温が変わるので、あまり積極的にやりたくないものです。室温が急に変わらないように、ほかの部屋を通過した2段階換気をお勧めです。



- ① 離れた部屋の窓を開ける
エアコンからできるだけ離れた部屋の窓を開けます。目下などを通る際に、外気温と室温の差が小さくなります。
- ② エアコンのついている部屋のドアを少し開けておく
ドアストッパーなどを使ってドアを少し開け、空気の通り道を作ります。
- ③ エアコンのついている部屋の窓を少し開ける
風を入れるために窓を開けます。