

ほけんだより

2023.7.1
あおぞら保育園

梅雨の時期ですが、蒸し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



- ・溶連菌感染症 2名
- ・胃腸炎 1名
- ・ヘルパンギーナ 2名
- ・突発性発疹 1名



7月の保健行事

- 4日(火) プール開き
- 3日~7日 身体測定週
- 11日(火) 0歳児健診 14:30~
- 12日(水) 保健指導(トイレ) ことり
- 13日(木) 保健指導(トイレ) はな
- 14日(金) 保健指導(トイレ) つき

*発熱や下痢、嘔吐のお子さんが増えています。
*気温差や暑さの疲れで蕁麻疹の症状を発症するお子さんが見られます。蕁麻疹は原因不明の事が多いですが、発熱など風邪症状が伴う時、食事直後の発疹、痒みで睡眠がとれなかったり機嫌が悪い時、植物や虫に触れた直後、繰り返される蕁麻疹などは念のため受診（皮膚科または小児科）をしましょう。
*ヘルパンギーナが都内の小児科定点医療機関からの6月12日~18日における患者報告数が警報レベルを超え大きな流行となっています。またRSウイルス感染症も急増しているようです。いずれの疾患も保育園等での複数感染事例が報告されていることから今後も注意が必要です。特別な治療法がなく感染予防策は手洗い・うがい・咳エチケットです。

【内服について】

自宅保管していた残薬を飲ませたり、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

歯科衛生士さんによる虫歯予防集会(6/7)では、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。今回は、歯の染め出しをして鏡で磨き残しをチェックしました。歯がピンク色に染まった後、鏡で確認すると「キャー」「ワーツ」と声を上げて驚いていた子どもたちです。正しい持ち方や磨き方の順番を覚えてもらい頑張ってブラッシングをしました。つき(6月~)・はな(7月~)は、給食後に歯磨きの練習を始めました。あうちでも、お子さんのブラッシングの様子を見てあげてください。夜の仕上げみがきも忘れずにお願いします。

◆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のか？
歯科衛生士さんにアドバイスをいただきました。

- ・眠くなる前のまとまっ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のアプリ使用は控える）。
- ・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。



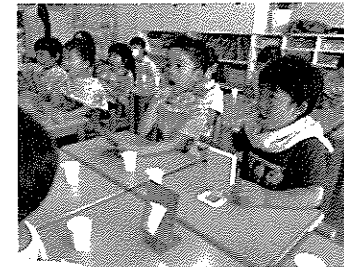
ピカチュウの紙芝居「歯の大切さ」を読んでもらいました。



歯が何本あるか数えています。



舌までピンク色になりました。



磨く順番は覚えたかな？



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。

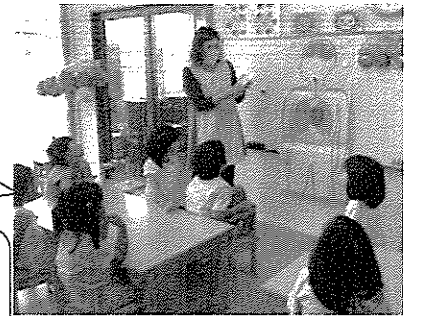


脳は、とても柔らかいのです。豆腐で脳の柔らかさを再現しました。

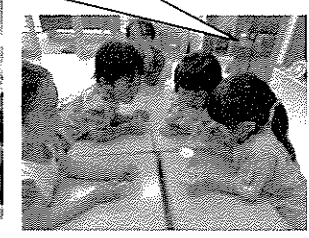
口から肛門までは、細い管ですーと繋がっています。

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。不思議だね。

恒例の「舌で感じる味クイズ」すっぱい・甘い・しょっぱいを感じて見事正解でした。



体の部位も覚えました。年長さんは、最後まで集中して話を聞くことができて驚きました。



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、怪我やからだの傷跡などを見て、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。



虫刺され

蚊に刺されると、かゆくてつらいだけでなく、かきこわして傷口が化膿したり、「とびひ」になったりすることも。蚊に刺されたら、早めのケアが大切です。



石けんで洗いましょう

刺されたところを石けんで洗って、かゆみのもとを洗い流します。水で冷やしてかゆみも軽減します。

かゆみを和らげましょう

かゆがときは、ぬらしたタオルや保冷剤で冷やしたり、かゆみ止めを塗ったりしてケアします。

かゆみやはれかひどいときは皮膚科へ

刺されたところが強くはれたり、皮膚がじゅくじゅくしたりするときは、皮膚科を受診しましょう。



今月からプール・水遊びが始まります。登園カードのプール欄に「○」「×」のご記入をお願いします。熱中症にならないために、朝食は必ず摂りましょう。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反面、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（非接触など）の2本持ちがオススメです。

【3大夏風邪】

プール熱(アデノウイルス)、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。RSウイルスもこの時期の発症が多いです。症状は風邪に似た症状と長引く咳です。

【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。

【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ないので、熱が高くても元気なことが多いです。

子どもの3大夏風邪



【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。
- ・使用后6時間以上は、次の使用を控える。

【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。