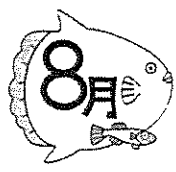


ほげんだより



R5. 8. 1
あおぞら保育園

梅雨が明け、猛暑が続いています。厳しい暑さや室内外の気温にさらされる夏は、大人だけではなく、子どもの身体も脳も疲れています。夏バテ防止には疲れをいかに回復させるかが大事になります。そのために必要なのが睡眠です。環境を整え快適な睡眠でこの夏を乗り切りましょう。

この夏、旅行などの遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思います。外出先では健康面と安全面に気を配り、楽しい思い出が沢山できるといいですね。

7月の感染症



8月の保健行事

新型コロナウイルス 1名	1日~4日 身体測定
溶連菌感染症 3名	
ヘルパンギーナ 8名	3日(木) 0歳児健診 14:30
ヒトメタニューモウイルス 2名	

*全クラスで原因不明の発熱と長く続く咳の症状が流行し、全体の7~8割の園児が罹患しました。現在も続いています。夏風邪は長引くのが特徴ですが発熱が5日以上続く場合は、再受診しましょう。また、中耳炎は風邪をきっかけに発症することが多いので、発熱や鼻水などの風邪の症状だけでは見分けがつかないことがあります。耳を触ったり、機嫌が悪い、なかなか熱が下がらない場合は中耳炎が考えられます。耳鼻科を受診しましょう。

*お盆期間は、医療機関の休診が増えます。体調が崩れ始めたら早めに受診しましょう。かかりつけ医の診療状況を事前に確認しましょう。

夏風邪は感染症のひとつです

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や主治医意見書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 (アデノウイルス)	飛沫・接触感染 感染力が強い	高熱、全身症状、咽頭痛と結膜炎の合併症	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する。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(主治医意見書)
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ことが必要です。

トイレ指導



長さはどのくらいかな?

紙を腕の長さに合わせています。



ことり組は、ちようどオムツから/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。

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

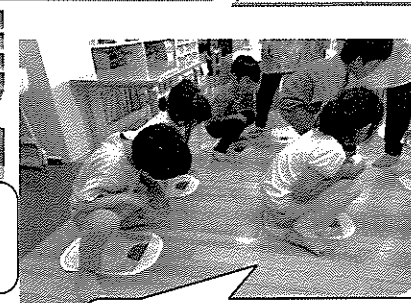
健康の目安となるうんちの種類。毎日観察してみましょう。そして、トイレの後に忘れてしまう手洗い手順を思い出しながらすることが出来ました。

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てたり、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。



お尻の拭き方を練習中

トイレの使い方をO×クイズでチャレンジ!!



お尻の拭き方が上手です。

お尻の拭き方を練習中

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!

【小学校あるある】

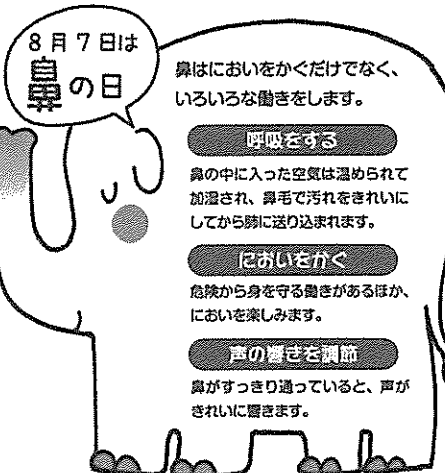
小学校には和式トイレがありません。新一年生は使い慣れないのでほとんどの子どもたちは、洋式トイレに並ぶので休み時間に「洋式トイレ洗滞」ができるのは、毎年恒例だそうです。洗滞を避けるため、和式トイレを使うようにしましょう。

★保育園には和式トイレがないので、模擬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しゃがみ方④拭き方
- 洋式トイレと違いしゃがむ姿勢をキープすること、しゃがみながら紙を出すこと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。

おねがい

- プール・水遊びが可能な場合は登園カードに「O」をご記入ください。未記入の場合は、入れません。
- 内服中は、お子さんの安全のためプールと水遊びはできませんのでプール欄には「X」を記入してください。また、「O」の場合でも症状により、プールに入れない場合があります。
- 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も雑菌が入ったり、皮膚かぶれのもとになります。



8月7日は鼻の日
鼻はにおいをかぐだけでなく、いろいろな働きをします。

- 呼吸をする
鼻の中に入った空気は温められて加湿され、鼻毛で汚れをきれいにしてから肺に送り込まれます。
- においをかぐ
危険から身を守る働きがあるほか、においを楽しめます。
- 声の響きを調節
鼻がすっきり通っていると、声がかれずに響きます。

とびひが増える季節です

とびひ(伝染性膿痂疹)は夏に多く見られます。虫に刺された跡で汚れた手でかくとすると細菌(ブドウ球菌など)が感染し、そこで繁殖します。初期に水ぼうそうができますが、すぐに破れてじゅくじゅくした状態になります。その部分を触った手で別の場所を触ると、そこにもとびひが広がります。



家庭での手当て
●じゅくじゅくしている部分はガーゼで覆ってください。
●お風呂はシャワー程度にして、タオルを個別にしましょう。タオルを共有して感染することがあるからです。
●完全に乾燥するまで感染力がありますから、乾燥するまではガーゼで覆い、プールは禁止になります。

●皮膚に小指のつめくらいの水ぼうそうができる
●水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
●強いかゆみがある

●感染力が強いので、医療機関を受診し、薬をもらってください