

ほけんだより 7月

2025. 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

・突発性発疹 2名



*昨年の6月・7月は、感染性胃腸炎が20名近く発症していました。今のところ発症はありませんが、夏の食中毒などにも注意が必要です。

発熱のお子さんが増えています。感染症ではないことが多いのですが、気温差により体調を崩すお子さんが増えています。また、慣れない暑さや疲れで蕁麻疹の症状を発症する時期です。蕁麻疹は原因不明の事が多いです。発熱など風邪症状が伴う時、食事直後の発疹、痒みで睡眠不足、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。

【歯科受診について】

歯科再受診のお知らせがあったご家庭は、8月29日までに受診し、用紙のご提出をお願いします。受診先は、かかりつけ医でも構いません。

虫歯予防集会

歯科衛生士さんによる虫歯予防集会では、ピカチュウの紙芝居を読んでもらい、「だらだら食べない」「食べたら歯を磨く」「フロスを使って掃除をする」をみんなで学びました。ブラッシングでは、強い力で磨く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」「ワーン」と声を上げ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教えてもらい頑張ってブラッシングをしました。引き続き、つき組は、給食後に歯磨きをします。はな組さんは、安全に歯ブラシを持てるようになってから始めていきます。歯ブラシを持って自分で磨く練習をしてください。夜の仕上げみがきは、大人が忘れずにしてあげるようお願いいたします。タオル・洗濯ばさみのご準備をありがとうございました。



みんな大好きピカチュウの紙芝居「歯の大切さ」
歯科衛生士を目指す学生さんが読んでくれました。

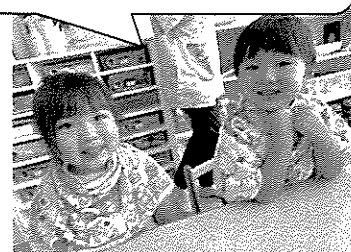


はな組

歯を磨く順番は
10工程あります。
みんなできるかな？



歯の染め出しをしてピンク色になりました。ピンク色に染まったところが磨き残しです。



7月の保健行事

(6月30日(月) プール開き)
7日～11日 身体測定週
8日(火) 保健指導(トイレ) つき
9日(水) 保健指導(トイレ) はな
10日(木) 保健指導(トイレ) ことり
14日(月) 0歳児健診 14:30～

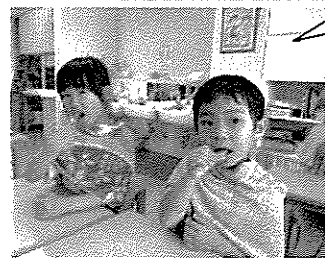
【内服薬について】

自宅保管していた残薬を飲ませていませんか？
市販薬を長期服用していませんか？
これら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。飲み続けても回復しない場合は、再受診しましょう。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。

つき組

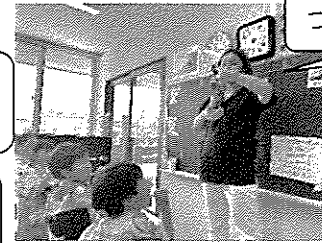
歯は何本あるでしょうか？
友達の歯を数えています。

歯の染め出しをしたので一生懸命磨きます。



つき組さん、磨く順番は覚えたかな？

舌までピンク色になりました。

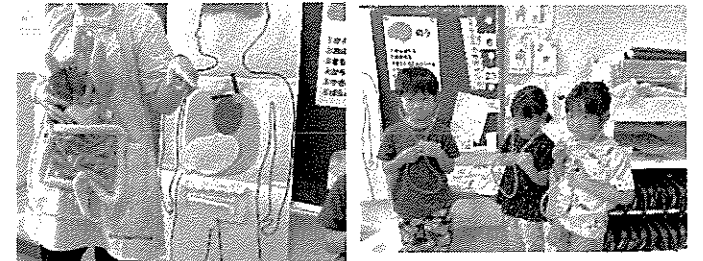


6月30日からプール・水遊びが始まります。登園カードのプール欄に「○」「×」のご記入をお願いします。記入がないと入れません。熱中症にならないために、朝食は必ず摂りましょう。先日配布しました「プールのお知らせ」をご一読いただき、安全に実施するために保護者の皆様にはご理解・ご協力をお願いいたします。

からだの話



4.5歳児対象の「からだの話」。エプロンシアターでからだの中の仕組みを見たり、プライベートゾーンの話をしました。



～はな・つき視力検査～



結果をお知らせしました。今回の検査は簡易的ですが0.6以下の場合は眼科を受診しましょう。また、左右差が見られたお子さんもいます。見えにくい状況は、目に負担をかけます。目を細めてみる・斜めの方向に顔を傾けるなどの様子がある場合も受診をしましょう。



お子さんの状況に合わせた検査方法で実施しました。初めてのはな組さんでしたが上手にできました。

【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。
・使用後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になります。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。

