



# 保健だより

H30年6月 Vo.3 汽車ぽっぽ第2保育園

入園・進級して2か月がたち新しい生活にも慣れ、園のあちこちで遊びを楽しんでいる元気な姿が見られます。

6月は梅雨に入り、雨の日が多くジメジメする日が増えます。湿度・温度とともに高くなり、天気が変わりやすいこの時期は体調を崩しやすい時期でもあります。健康・衛生面に気を付けて気持ち良く過ごせるように心がけていきましょう。

**30年6月4日～10日は歯と口の健康週間です。**

**5月24日 歯科検診を実施しました。**

歯磨きの習慣を身につけ、磨き方を見直して虫歯予防を心がけましょう。歯にはものを噛んだり発音を助けたりする役割があります。乳歯が虫歯になると、歯並びが悪くなる・姿勢が悪くなる・頭痛など体に影響が出てきます。楽しく歯磨きをしながら歯を大切にしましょう。検診担当の先生より、食事でフッ素を摂取するには海藻類を食べるとよいとのことでした。



## むし歯予防4つのポイント



### ① 食べたらずく習慣を

食後に歯磨きすることで、菌の繁殖を抑えます。



### ② 規則正しい生活習慣を

生活リズムの乱れ（睡眠不足など）体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。



### ③ 栄養バランスのよい食事を

ダラダラ食べは、虫歯になり易い為食事は時間内で食べるようにしましょう。またバランスを考え糖質の摂り過ぎに注意しましょう。ビタミンCやリンと一緒に摂取することでカルシウムは吸収されやすくなります。

### ④ かかりつけの歯医者さんを決めて定期的に歯科検診を




虫歯は早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さずに済みます



# プール活動がはじまります

プール活動に向けて、集団での保健衛生についてお知らせします。熱中症・熱射病の心配だけでなく、菌の繁殖や感染症など起きやすい時期でもあります。園での感染症や菌を繁殖させないためにもご家庭での協力をよろしくお願いいたします。

**気をつけよう！夏の感染症**

<p><b>咽頭結膜炎（プール熱）</b> 39℃前後の発熱とのどの痛みがあり、目のかゆみ・痛み・充血・涙などの症状が出る。</p> 	<p><b>ヘルパンギーナ</b> 高熱とのどの痛み、特にのどはすいほう水疱や海洋ができるため、かなり痛む。</p> 
<p><b>手足口病</b> 手のひらや足の裏、口の中に小さな発疹やすいほう水疱ができ、熱がでることもある。</p> 	<p><b>とびひ</b> 虫刺されや湿疹をかきむしったところに膿をもったすいほう水疱ができ、つぶれてジュクジュクした部分を掻くとどんどん広がっていく。接触すると他の人にもうつる。</p> 

**水いぼ Q&A**



**Q. 水いぼって何？**  
A. 伝染性軟属腫ウイルスが原因でできる粟粒大のいぼで、おなかやひじ、わきの下などにできて広がります。

**Q. うつるの？**  
A. いぼがつぶれて中の液が付くとうつります。体の接触、タオルなどの共有でうつりやすいので注意が必要です。

**Q. 登園やプールは？**  
A. 登園の制限はありません。プールもOKですが、僅がじゅくじゅくしているときはガーゼで覆い、プールも控えたほうがよいでしょう。

**Q. どうやって治すの？**  
A. そのままでも半年から1年半ほどで治ります。アトピー性皮膚炎の子や、かゆくてかきこわしてしまような場合は医師に相談のうえ、治療を。

## とびひがあるとプールに入れなくなってしまいます！

数が少ないうちでしたら短時間で治療が終わり、子どもの負担も少なくすみますので、出来るだけ早く受診しましょう。家庭では爪の長さに注意し短く切っておき、爪と指の間に菌が増えないようにしましょう。

※【水いぼ】は受診の上、要相談ください。集団で感染をさせないためにも早めに治療のお願いをいたします。

# 夏を元気に過ごすために

## 《熱中症とこども》

子どもは身体が小さい分、環境の影響を受けやすいところがあります。同じ暑い環境の中にいると、60キロの人と20キロの人とでは、どちらも体の6割が水分だとすると、当然20キロの人の方が水分が少ない為、熱の影響を受けて先に体温が上がってしまいます。また、汗をかく能力も子どもは低いのです。腎臓の動きも大人に比べると弱いので尿も作りづらく、熱中症になりやすいのです。特に乳幼児はその環境から逃げる、水を飲みに行く、服を1枚脱ぐなど自ら出来ないのが熱中症のリスクが高まります。

熱中症予防のポイントは子ども自身が気を付けるのではなく、保護者の方が注意してあげることが1番です。

### シーン別 熱中症予防のポイント

#### 公園時

飲み物はいつもより少し多めに。元気に遊んでいると、お茶が足りなくなることも多いです。



#### おうちでは

屋内でも熱中症は発生しています。冷房は必要に応じて使用しましょう。室内・外の温度差は5度以内に。扇風機の併用もお勧めです。



#### お出かけの時

子どもは大人よりも照り返しの熱を受けるため、特に日ざしの強い昼間は外出を避けた方が無難。子どもの変化に少しでも敏感になって、水分補給や休憩を促してください。



### 「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。

1



#### 涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に連れて行き、服のボタンやベルトを外す。

2



#### 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。

3



#### 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
  - タオルに包んだ保冷剤
  - 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的



注意!!

39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます