7月 ほけんだより

熱中症が心配な時期となりました。からだが暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。ふだんから外遊びでからだを鍛え、のどが渇いていなくても水分こまめに摂取するようにしましょう。７月に入るとプール遊びが始まります。夏はお出かけの機会も増えると思いますが、遊んだあとはゆっくり過ごししっかり疲れをとるようにしましょう。

～夏に多い子どもの病気～

夏に子どもがよくかかる「夏風邪」と呼ばれるものには下記の４つが主にあります。予防のためのワクチンと予防のための有効な治療法はありません。日常生活での予防と対処方法を知り、感染を防ぎましょう。
　保育園は集団生活の場です。もし、かかった場合は早い回復ならびに感染が広がらないようにするために「登園基準」をお守りいただけますようお願いします。

病名	潜伏期間	原因（ウィルス名）	症状	提出書類（記入者）
手足口病	3～6日	コクサッキーウイルス, エンテロウィルス	手のひら、足、口の粘膜、おしりに小さな水疱，発熱 （原因ウィルスが複数あるため何度でもかかる可能性がある）	登園届（保護者）
ヘルパンギーナ	3～6日	コクサッキーウイルス	高熱・咽頭（上あご奥）に赤い発疹・水疱 （原因ウィルスが複数あるため何度でもかかる可能性がある）	登園届（保護者）
咽頭結膜熱 （プール熱）	2～14日	アデノウィルス	高熱・扁桃腺炎・結膜炎・のどの痛み	登園許可証（医師）
流行性角結膜炎 （はやりめ）	2～14日	アデノウィルス	目の充血・目やに	登園許可証（医師）

「夏風邪」のポイントは…

ポイント１
突然の発症も時間とともに回復
症状はさまざまですが、休養と栄養、水分をとっていれば自然に回復していきます。過度に心配せず、かかりつけの医師を受診しましょう。

ポイント２
感染を広げない予防対策を徹底
飛沫感染、接触感染を防ぐためには、うがいと手洗いが基本です。水泳の前後には必ずシャワー、洗眼を。タオルの共用は避けましょう。

ポイント３
病気が回復しても油断は禁物
症状は数日～1週間で自然治癒しますが、ウイルスは、しばらく便などの排泄物、家具の表面などに残っているので、要注意です。

～ 先月の刷掃指導で 歯科衛生士さんから教わったこと～

★歯ブラシを
●立ったままで行わない
●かまない
●歯ブラシで遊ばない

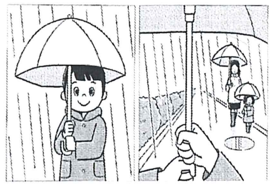
◎ 仕上げみがきは大切です。忘れずに！

●● ６月の感染症（健康状況）●●

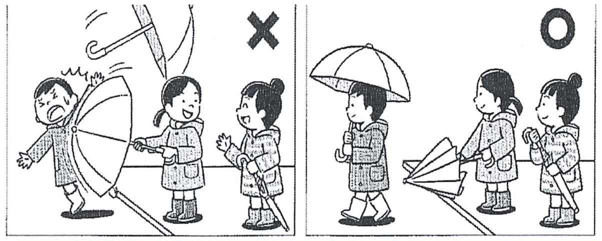
・溶連菌感染症　８名
・ヘルパンギーナ　１名
・とびひ　・・１名
・下痢　・・・10数名
・発熱　・・・20数名

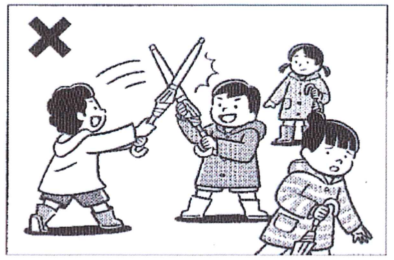
傘の約束を伝えましょう

乳幼児は力が弱く身長も低いため自分で傘をもって歩くことは難しいことですが、子どもに教える時は子どもの視界が傘で遮られないように両手でしっかりまっすぐ持つことを知らせましょう。まっすぐ持っていないと風であおられたり飛ばされたりするのでどうしてまっすぐ持つことが大切なのか一緒にやりながら伝えていきましょう。まっすぐ持つことが難しいようであれば傘のてっぺんを大人が持ち、まっすぐ持つ感覚をつかめるようにしてあげてください。



傘で遊んではいけません
傘を振り回したりして遊んだり傘の先をほかの人に向けたりすることは危ないのです。





傘はまっすぐ立てて持ちましょう
前が見えるように傘をしっかり両手で持ってふらふらしないように教えましょう。

開くときにはまわりに注意しましょう。
傘を開くときにはほかの人が近くにいないかを確かめてからにしましょう

～少年写真新聞社より引用～

お風呂で体を洗う練習をしましょう

プール遊びが始まるとプール遊びに関連した感染症が流行することがあります。
水質は塩素を入れて安全に遊べるように管理していますが、おしり洗いがきれいにできていないと塩素濃度が低くなり感染症を流行らせてしまうことになります。
ご自宅でもお風呂の時に子どもたちにおしりの洗い方を伝え、仕上げで一緒に入っている方が洗いましょう。ひとりひとりがきちんと行うことで集団の健康が守られますのでよろしくお願いいたします。子どもだけでお風呂に入ることは溺水などの事故が起こることもありますので大人と一緒に入るようにお願いいたします。