



ほけんだより



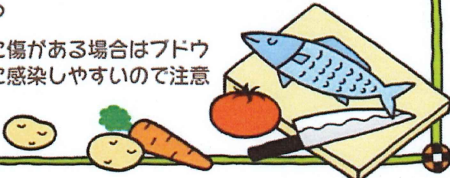
あじさいがきれいに咲く季節となる6月。この時期は急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生面に気を配るようにしてください。

予防のポイント

- 1 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたった物は食べない
- 2 魚や肉は十分に火を通す
- 3 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- 4 まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌
- 5 調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
- 6 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意



あせもを防ぎましょう

あせもは、おてこやひじ、首の周りなど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。

あせもを作らない 3つのポイント

- 1 薄着が基本
- 2 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
- 3 汗をかいたら着替える、タオルでふく、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に

★「登園許可証」が変わります★

「新型コロナウイルス感染症」・「インフルエンザ」になった場合、これまでと用紙が変更となります
(ホームページにもUP済)

- 【A】登校・登園許可申請書(保護者記入)
(インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症用)
… 停止期間内に回復した場合
- 【B】登校・登園許可証明書(医師の証明要)
… 順調に回復せず、何らかの症状がある場合、要再受診



からだにジュークジュークした傷や、とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気にかかっていたら、早めに治しておきましょう。

- 1 毎日お風呂に入り、洗髪する
- 2 つめは短く切る
- 3 耳鼻科で耳掃除をする
- 4 朝ごはんをしっかり食べる
- 5 たっぷり眠る



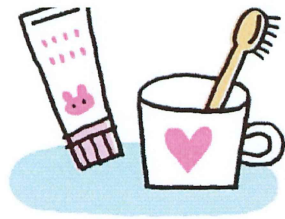
～5月中の感染症(健康状況)～

- ・突発性発疹 … 1名
- ・ヘルパンギーナ… 9名
- ・発熱 …… 48名
- ・下痢 …… 10名
- ・嘔吐 …… 2名

多くのお子さんがおなかの風邪・夏かぜと診断されています。

:とらぐみ・ぺんぎんぐみを中心に高熱のお子さんが多く、見られました。

虫歯は虫が作っている!?



0歳から歯磨きの習慣を

虫歯は、歯垢の中にすむミュータンス菌が作りだす酸によって、歯が溶けていく病気です。

歯のつけ根部分などに白っぽく見えるものは食べかすではなく、菌が固まってできた歯垢。ネバネバしているため、うがいだけでは取れず、ていねいな歯みがきが必要です。歯が生え始めたら歯みがきを始めましょう。

0歳

保護者

口の周りを触られることに慣らす。

1歳

保護者

短時間で寝かせ磨きをする。

2歳

保護者

短時間で寝かせ磨き。歯ブラシを持ちたがるときは、必ず保護者のひざの上で持たせる。

3歳

子ども+保護者

歯ブラシの持ち方、磨き方をシンプルに教える。一人磨きの後、仕上げ磨き+デンタルフロスも併用して。

4歳

子ども+保護者

ていねいな歯磨きの仕方、デンタルフロスの使い方を教える。仕上げ磨きをする。

5歳

子ども+保護者

一人磨きが完成するが、必ず大人が仕上げ磨きを。



高熱に注意!

夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 発熱する
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 口の中やのどに水ぼうがができる
- 体に発しんが出る

これらの特徴がある場合や、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

「ヘルパンギーナ」に注意

のどの奥に水ぼうがができる「ヘルパンギーナ」がはやっています。夏かぜの一種でそれほど心配はありませんが、のどの痛みが強く、食事や水分がとりにくくなるのが特徴。高熱が3日以上続いたり、水分をとれなかったりするときは、急ぎ病院へ。

症状

- 38～40℃の高熱が2～3日続く
- のどの奥に白いぶつぶつができる
- のどの痛み
- 食欲不振 など

ケア

- かぜと同じケア
- こまめな水分補給
- 薄味のスープや豆腐、プリンなど、のどごしと消化のよい食事

! 熱が下がって1日以上たち、いつもどおり食事ができるまでは、園をお休みしましょう。

★★代表的な“夏かぜ”の届け出書類について★★

- ヘルパンギーナ、手足口病 …… 「登園届(保護者記入)」
- プール熱(咽頭結膜熱)(アデノウイルス)…… 「【B】登校・登園許可証明書(医師記入)」

★登園許可証が変わりましたが(左面参照)