



ほけんだより

～すくすくげんき～

歯科検診の結果

歯科健診の結果をけんこうノートに記載しました。連続での返却となりますが、内容のご確認とサインをお願いいたします。幼児クラスで歯の衛生指導を行いました。楽しそうに指導に参加し、歯磨きに挑戦してくれていました。歯ブラシ持参のご協力ありがとうございました。



健康状況

溶連菌：7名

プール熱：1名

はやり目：1名

風邪症状：多数

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、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

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ものは食べない
- 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する
- 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する



夏のスキンケアについて

夏の皮膚のトラブルを防ぐ方法

- 風通しがよく、涼しいところで過ごす
- 汗をかいたらすぐに拭き取り、着替える
- シャワーを浴び、汗を洗い流す
- あせもや虫刺され、傷を放置しない
- 爪を短く切る
- 指先もせっけんでよく洗う



子どものスキンケアの方法

1 しわを伸ばして洗う



2 十分にすすいでせっけんを落とす



3 全身に保湿剤をたっぷり塗る



「たっぷり」のめやすは



赤ちゃんなら
小さじ1くらい



幼児なら
小さじ2くらい

東京慈恵会医科大葛飾医療センター・堀向健太助教への取材から

夏かぜ

大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなる場合があります。プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。



ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼうが、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。

ヘルパンギーナ、手足口病

・・・登園届（保護者記入）

流行性角結膜炎、プール熱

・・・意見書（医師記入）

が必要になります。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがができ、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。

流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

暑い屋外から冷房のきいた涼しい室内に移動した際の激しい気温の変化は、自律神経にも影響を与え、体調を崩しやすくなってしまいます。また、睡眠不足も体調不良の原因の1つです。質のよい睡眠をとって心身の回復をはかることは、健康な毎日を過ごすうえで重要な習慣です。さらに、暑さによる食欲不振も気になるところです。暑い日が続くとつい冷たい食べ物や飲み物に手が伸びがちですが、胃腸が冷えると消化吸収の機能が弱まることで、ますます食欲が落ちたり、お腹がゆるくなったりする危険性があります。

子どもは大人よりも水分の割合が大きいので、汗などで水分が失われると脱水状態になりやすく、その体温もまわりの気温に左右されやすい傾向にあります。暑くても元気いっぱいに見える子どもたちですが、じつは大人よりも夏バテになりやすいのです。

元気に夏を過ごすために

- ①クーラーは24度を下回らず28度を上回らない設定を心がけよう！
- ②冷たいものを食べ過ぎないようにしよう！
- ③夏野菜やすっぱいものを食べてみよう！
- ④涼しい時間に外で活動しよう！