



# 7月のほけんだより

気温の高い日が続き、熱中症の起きやすい季節となりました。暑くても、体を動かして暑さに負けない身体を作りましょう。喉が渇いていなくてもこまめな水分補給をお願いいたします。

## 歯みがき指導の内容について



6月中にねこ組さん、とら組さん、らいおん組さんに歯みがき指導を実施しました。保護者の皆様、歯ブラシやタオルのご準備ありがとうございました。

ねこ組さんでは歯みがきの仕方と虫歯になるまでの過程を紙芝居で説明しました。

とら組さん、らいおん組さんでは大きな歯の模型を使って一緒に歯みがきをした後、染め出しを行い磨けていない部分を確認してもらいました。赤く染まって磨けていない部分はもう一度磨いてもらい、きれいになるまで歯みがきをしてもらいました。

～仕上げ磨きの際に気を付けていただきたいこと～

子どもの歯茎はとても繊細です。できるだけ歯茎に歯ブラシを当てず、優しく歯だけを歯みがきするようにしてください。小さいお子さんと膝枕では首の角度が急になってしまうため、クッションなどを使用してお子さんが安心した気持ちでできるよう工夫してみてくださいね。



## 6月の健康状況

発熱・・・・・・・・・・・・・・・・・・26名  
 咳、鼻・・・・・・・・・・・・・・・・・・8名  
 嘔吐・下痢の胃腸炎・・・・・・・・・・4名  
 インフルエンザA,B型・・・・・・・・・・1名  
 溶連菌・・・・・・・・・・・・・・・・・・2名  
 RSウイルス・・・・・・・・・・・・・・・・2名



## 園での服装について

気温の高い日が続く時期となりました。動きやすく、体温調節のしやすい通気性、吸水性のある服装をお願いします。また、汚れを気にせず遊ぶことができ、長いひもや飾りの付いていない物、フードの付いていない洋服にしてください。(遊具に引っかかるのを防ぐため)ご協力をお願いいたします。



## 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。