



## 7・8月の保健だより

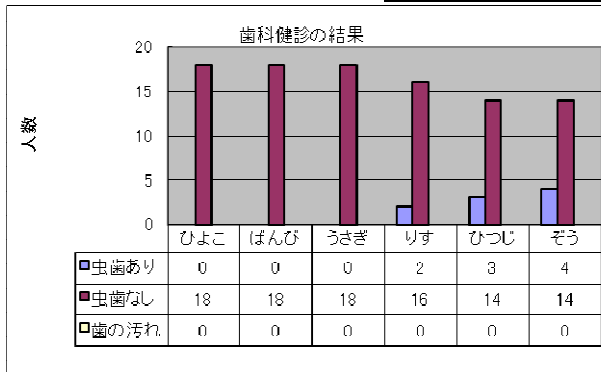
たかさご保育園

梅雨があけるといよいよ子どもたちの待ちに待った「夏」がやってきますね。しかし、暑くなると食欲不振・睡眠不足になりがちです。梅雨どきから夏にかけて、夏カゼ(ヘルパンギーナ)、手足口病、咽頭結膜熱(プール熱)などが、発生しやすくなります。活動と休息のバランスをとり、ご家庭でもお子さんの健康管理には十分気をつけましょう。

**保健行事** 0才児健診 7/26 (火)・8/23 (火) 午後2:30～(7月・8月は、嘱託医の都合により月1回) 嘱託医の吉崎先生による内科的健診です。地域の方の参加(健康相談等)も歓迎致します。身長・体重測定もしています。

**行事の結果** 視力測定 (4才児・5才児) 終了しました。

### 歯科健診/カラーテスター (4才児) 終了しました (以下参照下さい)



健診の目的は、早期発見、早期治療で子どもの心身の健康を守ることと、幼児(4才児)からは自分で守ろうという意識づけもありますので、お家の方でも点検磨きにプラスして励まし、自ら習慣づくように心がけましょう。4才児は、初めてのカラーテスターでした。

「歯垢チェック液の塗布→いつもの様に歯磨き→磨き残しが判明→再度きれいに磨く」の流がスムーズに行えました。

### 園での今年の夏の過ごし方(熱中症予防)とお願いについて

気温が高い日が続くこれからの時期は、熱中症にも注意が必要です。乳幼児は、体温調節機能が十分に発達していません、大人よりも低い位置に居る子どもは特に外出時、高温の環境下にいます。園では、夏場は、プール・水遊びを多く取り入れ、また、食事や午睡時などでは、適温の冷房を使用します。また、各室にある温湿度計にて確認し、がまんするのではなく、冷房や扇風機を適宜使い分け、子どもたちが、元気に夏をのりきることができるようにして行きたいと思えます。

※0才児から、個別のコップにて、こまめな水分補給を心がけています。幼児は、様々な活動の切り替えの際、単に「お部屋に入りましょう」ではなく「お水を飲んでから、お部屋に・・・」等の声かけを行っています。

※午睡明けからは、30分おきに放送を入れ、水分補給ができる様に配慮しています。

※タンクトップやノースリーブは、汗を吸わず、あせも(汗疹)ができやすくなりますので、園内では、**袖ありの衣服(半袖シャツ・Tシャツ)**をお願い致します。

ご家庭では、次のことをお願いいたします。

☆早寝・早起き(睡眠不足は大敵＝脳が疲労すると、体温をコントロールする機能も鈍くなります)

☆朝食を食べましょう(食事をする事で水分、糖質がとれます)

### 頭じらみについて

頭じらみは、不潔でなくても発生し、接触感染によって流行します。頭じらみは、年間を通して発生がみられています、中でも、夏の時期は発生が多くなります。保育園など集団で生活する場所では、一人に発生すると、次々と発生しやすい傾向があります。現在は、園での発生はありませんが、頭じらみ予防の観点から、園では、くし・ブラシの共用を避けています。髪の毛が長いお子さんは、個別にプールバックにくしまたは、ブラシ(記名したものを)を毎日ご持参下さい。そして、毎日の洗髪をお願い致します。頭じらみが発生した場合は、通園のお子さんだけに限らず、兄弟関係における発生の場合も、速やかに、園の方にもお知らせ下さい。

**水遊びはこんな身体への利点があります**・・・プール・水遊びが多くなります

- ・水の中のため、少ない力で全身の筋肉運動ができます。血液循環を活発にして、筋肉を発達させます。
- ・水による皮膚の刺激で皮膚を丈夫にして、自律神経の働きを活発にします。

下記のことに注意しましょう。

☆ 全身運動と体温が下がるため疲れますので、睡眠を充分にとりましょう。

☆ 思いっきり遊ぶ為にも、朝食を食べましょう。

☆ 耳あかがたまっていると、水が入るとふやけて大きくなり、圧迫し、細菌が繁殖して外耳炎をおこすことがありますので、除いておきましょう。

☆ 朝の健康チェックを確実にしましょう。

☆ 「とびひ」がある場合は、入れません。水遊び、シャワーは行うことがあります。

☆ 「水いぼ」がある場合は、乳児は分けて入ります。幼児は、抵抗力があるので、一緒のプールに入ります。

☆ 髪の毛が長いお子さんは、頭じらみ予防のために、個別に対応します。毎日、プールバックにくしまたは、ブラシを入れておいて下さい。くしまたは、ブラシには、必ず記名をお願い致します。(洗髪は、毎日、お願いします！)

※ 病休明けで登園した場合は、個人差はありますが、健康観察のために「プールに入らない」を基本とします。また、毎月曜日は、休み明けのために、プールはお休みとなります。(シャワーは、行うことがあります。)

※ カゼなどで、薬を飲んでいる時は、プールに入れませんのでご家庭でもお子さんへ一声かけておいて下さい。家庭で、与薬している場合も同様となります。

※ 喘息・鼻炎・中耳炎などで、朝夕、継続的に、家庭で内服している場合は、かかりつけ医に相談しましょう！



### **とびひ(伝染性膿化疹)**

乳幼児に多く、虫さされのあとや、傷などから感染して発生します。ブドウ球菌によるものがほとんどで、伝染性が強い為、注意が必要です。

症状：やけどのような水疱とジクジクしたかさぶたができ、汁が附着した場所に次々と出ます。

予防：夏場は高温多湿の環境で、あせも、湿疹、などもできやすいので、シャワーやお風呂に入り皮膚を清潔にし、汚れた衣服はこまめに着替え、爪は短く切るなど日常生活が予防につながります。また、あせも、湿疹、虫さされなどは早めに治療しておくことが大切です。

※ とびひは、体調をくずして抵抗力が落ちている時にかかる事が多いようです。とびひの治療を受けると同時に、早く体調を整えるためにも休養が必要です。保育園という集団の場では感染予防が優先になるため、年令、患部によっては登園停止となりますので、早期治療と感染予防のため、ひどくならないうちに皮膚科で受診して下さい。

### **あせも(汗疹)**

汗やほこりなどで、汗腺がふさがり汗腺の出口周辺の皮膚が炎症を起こします。

症状：首や背中、ひじの内側などに赤色の発疹が広がります。乳児は、股や手足のくびれにもでます。細菌感染すると強い痒みが出て治りにくくなります。

予防：汗をかいたらこまめに拭き、皮膚の清潔を保ちます。掻きむしってしまわないように爪は短く切りましょう。こまめにシャワーや着替えを行いましょう。薬をつけるときも、肌を清潔にしてからつけましょう。

