

2024 (R6) 年度

7・8月の保健だより



たかさご保育園

もうすぐ七夕ですね…園内の笹飾りには、たくさんの願い事が揺れています。梅雨の晴れ間には夏の日差しが降り注ぎ、子ども達は大好きな水遊びを楽しんでいます。

子どもは外気温の影響を受けやすく、暑い夏には体温が早く上昇します。そのため大人よりも早く熱中症にかかりやすいのです。暑さ対策をしっかりと行い夏を乗り切っていきましょう。

～保健行事～

0才児健診

7月 9日 (火)

7月23日 (火)

8月20日 (火) (8月は1回のみ)

☆歯科健診 (前期) を行いました。

虫歯の集計は9月保健だよりにてお知らせいたします

- ・虫歯があったお子さんは、早めに歯科受診をしましょう
 - ・虫歯になりそうなお子さんには、寝る前の仕上げみがきを引き続きお願いいたします
- また、歯の清掃や歯みがき指導なども歯科でご相談いただくことをお勧めします

※乳歯は永久歯に比べて虫歯が進行しやすく、また乳歯の虫歯は永久歯の質や歯並びにも影響することがあります

～プール、水遊びについて～

- ・病休明けで登園した場合は、健康観察のために「プールに入らない」を基本としています。また、毎月曜日・祝祭日明けは、休み明けのためプールはお休みとなります。私用休み (自己都合欠席) 明けに関しては、前日当日のお子様の様子で保護者様にご判断をお願いいたします (シャワーは行うことがあります)。
- ・登園後のお子さんの健康状態によりましては、入水を控えさせていただく事もありますことご承知おきください。

《水遊びはこんな身体への利点があります》

- ・水の中では、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。
- ・水の不思議さや面白さに夢中になって遊ぶことで、集中力が育まれます。
- ・水の感触や抵抗が五感を育て、気持ちを開放するなどの様々な効果があります。



《以下のことに注意しましょう》

- ・発熱、喉痛、眼の充血や目ヤニ、耳垂れ、耳の痛み、頻繁な咳などの症状がある時にはプール（泥んこ遊び）は入れません。
- ・朝の健康チェック（体温・食欲・顔色・活気・便の状態）を確実に行いましょう。
- ・全身運動の遊びであり、また体温も下がるため疲れが出ることもあります。睡眠を充分にとりましょう。
- ・思いきり遊ぶ為にも、朝食を必ず食べましょう。
- ・耳あかがたまっていると、水が入った時にふやけて大きくなり、圧迫され細菌が繁殖して外耳炎をおこすことがありますので、取り除いておきましょう。
- ・手や足の爪を短く切り、尖っているところは整えましょう。
- ・「とびひ」がある場合は入れません。
- ・「水いぼ」がある場合は、乳児クラスは個別のプールに入ります。幼児は一緒のプールに入ります。（水いぼの状態によっては受診をお願いしています）
- ・髪の毛が長いお子さんはゴムで結びましょう（ヘアピン、パッチン留めは禁止です）
- ・ブラシは必要に応じて使用します。ご家庭からご用意いただき、プールバックに入れてお持ち下さい。
- ・風邪症状などで薬を飲んでいる時、ホクナリンテープ（ツロブテロール）を貼って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、入れないという旨をお伝え下さい
- ・プールに入る場合は、剥がれたテープやパッチを子どもが誤飲する可能性がある為、テープ類（絆創膏、紙テープ類）・ムヒパッチは禁止です。

☆楽しく安全にプール活動ができるよう、ご理解ご協力をおねがいいたします

《次のような病気の場合には、医師と相談の上判断をして下さい》

[滲出性中耳炎]……一般的には水遊びは可能ですが、治療のために鼓膜に穴が開いている時は入水できません。

[アレルギー性鼻炎、喘息]……自律神経を鍛える為、むしろ治療に効果的ともいわれています

[慢性鼻炎]……事前に良く鼻をかんでから入水すれば、かまいません。

[副鼻腔炎]……治療が終了し、症状が落ち着いていれば構いません。

[水いぼ]……程度や状況によっては、取り除かなくても水遊びは可能ですが、水いぼが出来たら早めに皮膚科受診をお願いいたします。又、水いぼがあることを、必ず職員にお知らせください。

※病気の程度や経過によって、水遊びが可能かの医師の判断が、その都度変わる場合もあります。

～夏の肌トラブル～

【虫刺され（蚊）】大人が刺されると直後に腫れ、直に治まります。子どもは刺されてしばらく経ってから、大きく腫れて水ぶくれが出来ることもあります。掻き壊さないよう、早めに手当てしましょう。

①刺されたところを水で洗い流します

②痒み止めを塗ったり、また塗らない場合は濡らしたガーゼやハンカチで包んだ保冷剤などをあてて痒みを和らげます



【あせも】汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症がおこる症状で、細かく赤い発疹とかゆみがあります。

- ①シャワーで汗をよく洗い流せると良いですが外出先などでは汗の成分が皮膚に残らないよう、濡らしたタオルで汗を拭きとりましょう
- ②汗をよく吸い取る綿の肌着やシャツを着るようにしましょう
- ③ひどくなるようなら受診し塗り薬を処方してもらいましょう

【とびひ】皮膚を掻きむしって傷ができ、そこに細菌感染を起こしてジクジクした湿疹ができます。とびひは感染力が強い上に、ひどい痒みのため、掻いた手で体の他の部分を触ると、そこにも湿疹が広がります。治療は抗菌薬の軟膏や内服になります。患部は石鹸でよく洗いシャワーで洗い流して清潔に保ちます。タオルは個別で使用しましょう。患部はガーゼなどで覆い、直接接触を避けるようにします。

※保育園は、ガーゼで保護していれば登園していただけます。ただし、顔の場合は0才児クラスに限り、顔の保護剤は安全上、使用できませんので、保護剤が必要な間、登園はお控え下さい。

【水いぼ】皮膚にウイルスが感染してできる小さないぼです。子どもによくみられ、できやすいのは体幹（胸腹背中）や手足、わきの下など皮膚が薄い部分や、皮膚が擦れて摩擦を受ける部位です。治療はピンセットを用いてつまんで中身を出したり、液体窒素、硝酸銀溶液塗布などがありますが、自然に治癒することも多い為、治療をせずに経過をみるのも一つでしょう。もしも数が増えたり、大きなものが出来た時には医師に相談しましょう。タオルは個別で使用しましょう。

旅行、帰省の計画があるご家庭へ

夏季には海外からの旅行者も増えたり、海外への渡航をされるご家庭もあるかと思います。感染症の拡大防止のため、海外・国内旅行後に発熱・咳・下痢・倦怠感・発疹・黄染などの症状がある場合は、受診をしてから登園するようお願いいたします。またお休み中に体調変化などがありましたら、登園時にお伝えください。

