

ほけん だより

平成 29 年 6 月 29 日
綾瀬ゆめっこ保育園
園長 溝淵 信一

梅雨の合間をぬってお天気の良い日は子ども達が散歩に出かける姿が見られます。先日は紫陽花を探してくる！と職員室に教えてくれてから出かけて行きました。保育園の帰り道、親子で〇〇探しをしながら帰るのも楽しそうですね。

さて、6月22日に歯科検診を行ないました。その時に歯医者さんから「虫歯の子が多いです。」とご指摘が……。そこで、6月4日から1週間の「歯と口の健康習慣」を振り返りましょう。

7月18日はいよいよプール開きです。子ども達にとって暑い時期のプール遊びは大きな楽しみのひとつ。せっかくのプールが体調悪化の原因にならないためにも、健康管理をしっかりしたいですね。

プールに入れる病気	プールに入れない病気
アトピー性皮膚炎 ただし、じくじくした傷がある場合は、プールを避ける	手足口病 症状が出ているときは感染のリスクが高く、脱水などの合併症を引き起こす可能性もあるためNG
アレルギー性結膜炎 かかりつけ医に確認し、症状が安定していればOK	ヘルパンギーナ 症状が出ているときは感染のリスクが高く、脱水などの合併症を引き起こす可能性もあるためNG
アレルギー性鼻炎 熱などの気になる症状がなければOK	プール熱(咽頭結膜炎) プールの水を介して感染することが多いので避ける
水いぼ(伝染性軟属腫) ただし、水疱をかき壊しているときは、プールを避ける	はやり目(流行性結膜炎) プールの水を介して感染することが多いので避ける
頭じらみ 水泳帽を着用し、子どもどうしの頭が触れないようにしておけば感染はしないのでOK	下痢 プールの水を介して細菌やウイルスが感染することが多いので避ける
滲出性中耳炎 かかりつけ医に確認し、症状が安定していればOK	とびひ(伝染性膿痂疹) 感染力が非常に高く、患部の清潔が必要のためプールは避ける
	急性中耳炎・外耳炎 患部の清潔が必要のためプールは避ける

乳児水遊び

子どもたちが大好きな水遊びの季節。天候や体調の様子を見ながらスタートしていきます。コップで水をすくったり、浮かぶおもちゃを捕まえたりと、一人ひとりの興味に合った遊び方を工夫していきます。子ども達が楽しんで水遊びが出来るよう安全にも気をつけて行いますので、ご安心ください。

*保育士の見解により、プール・水遊びが出来ない場合もあります。

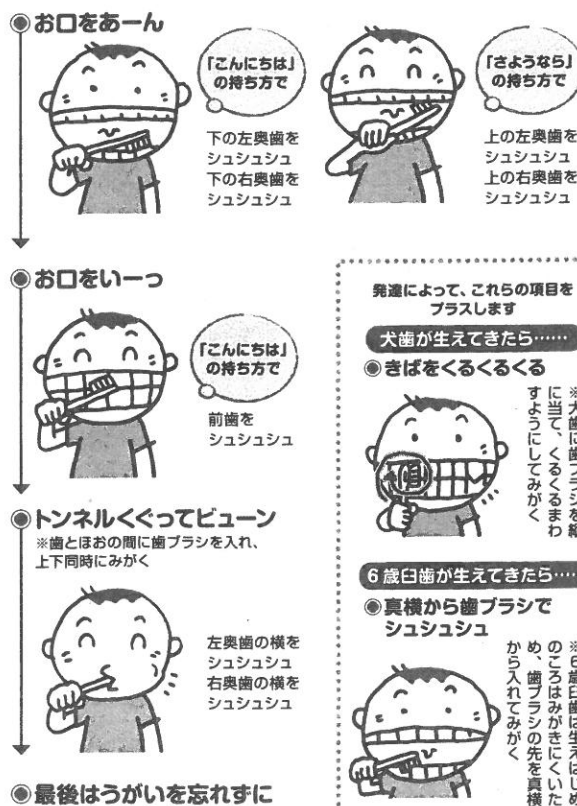
おすすめ

歯みがき基本パターン

～基本の持ち方～



～歯をみがく順番～



歯の役目

歯の役割には、食べ物をかむ、発音を助けるなどがあります。虫歯が多かったり歯並びが悪かったりすると、大人になってから顔の形に影響してきます。歯が悪いと、頭が痛くなったり姿勢が悪くなったりすることがあります。

歯ブラシの毛が乱れていませんか？

歯にキチント毛が当たってなければ、みがき残してしまいます。使っている歯ブラシを点検しましょう。

遊びつかれて、つつい歯磨きを忘れてしまう場合もあるかもしれませんが、うがいをするだけでも効果があるようです。外出時にうがい用の水を携帯してみてもいかがでしょう。

梅雨の晴れ間に突然気温が上がった日や梅雨明けの蒸し暑い日など、体が高温に慣れていないときに起こりやすいです。今の時期から残暑が終わるまで、十分注意しましょう。

熱中症に気をつけて

熱中症にならないために、戸外では帽子をかぶり、日陰で遊ぶようにしましょう。症状が疑われたら、日陰や涼しい部屋に移動し、衣服を緩めて水分補給をします。また、水をかけたりうちわであおいでたりして体を冷やします。氷嚢があれば、わきの下・足の付け根など、大きな血管が通っているところを冷やしましょう。

紫外線に気をつけよう

子どものころに紫外線を浴びすぎると、何十年もたってから健康状態に影響が出てくるのが、最近わかってきました。子どもたちは戸外遊びが大好きですが、戸外では必ず帽子をかぶり、できるだけ日陰で遊んだり、日焼け止めクリームを塗ったりして、紫外線対策をしておきましょう。

もしかしたら熱中症!?

こんな症状があったら……

- ぐったりしている
- 体温が高い

すばやく応急処置を!

- 涼しい場所に移動させる
- 衣服を緩める
- 水分を補給する
スポーツドリンクや薄い食塩水を飲ませる
- 体を冷やす
体に水をかけたりして、体をできるだけ冷やす。そのあと、うちわなどで風を当てて体にこもった熱を下げる

こんなときは救急車!!

- 熱が40度以上ある
- ぐったりして水分を受けつけない
- けいれんしている
- 意識がない