



ほけんだより

平成26年7月号

明照保育園



セミの鳴き声も聞かれないよ！ “夏到来”ですね。夏は、子ども達の大好きなプールや水あそびなど楽しいあそびがたくさんありますね。

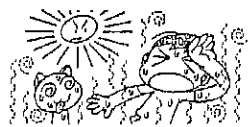
日ごと暑くなり、子ども達も体調を崩しやすくなっています。ジュースやアイスなど冷たい物を取りすぎていませんか？ エアコンの効いた涼しい部屋ですーっと過ごしていませんか？

今年の夏も楽しいあそびが思いっきり出来るためにも、健康第一で正しい生活習慣を心がけるようにしましょう。

【熱中症】

熱中症に注意！ —よく知って、対策をとりましょう—

熱中症になりやすい気象条件は？
梅雨明けの蒸し暑い日、異常に高い気温の日、暑い日が続いたときなど。



熱中症になりやすい場所は？
高温多湿で、風があまりない場所は要注意です。具体的には、運動場、体育館、機密性の高いビル、ビルの最上階、お風呂場など。



熱中症の危険信号は？

- ・体温が高い
- ・皮膚が赤い・熱い・乾いている（全く汗をかかない、触ると熱い）
- ・頭痛（ズキズキする）
- ・めまい、吐き気
- ・意識障害 など

熱中症かなと思ったら…

- ・涼しい場所へ移動
- ・服を脱がせて冷やす
- ・冷たい水やスポーツドリンクを与える
- ・医療機関を受診する（重症の場合はすぐに救急車！）



じょうずな水分補給を

子どもは、おとなと比べると汗やおしっここの量が多いので、暑い時期は水分不足になりがちです。じょうずに水分補給をしましょう。

- 気温が高く、蒸し暑いとき
- 散歩や外遊びの後
- お風呂上がり

どんなとき？



何を？

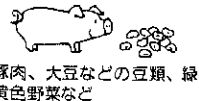
麦茶や番茶など、糖分を含まない飲みものを、こまめに飲ませるとよいでしょう。



飛んで！夏ばて

夏は、暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて暑さに負けないように身体を作りましょう！

疲労回復に大切な ビタミンB1



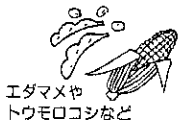
豚肉、大豆などの豆類、緑黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水

甘みのないものがお勧め



エネルギーの源 たんぱく質



エダマメやトウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA

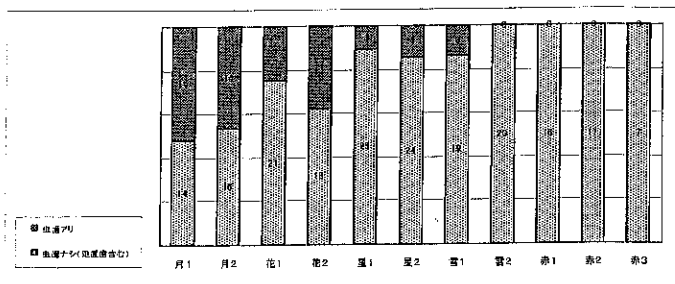


ノリやカボチャ、ニンジンなど

【歯科健診の結果】

★虫歯のある子は254人中57人でした。

下記のグラフは虫歯のない子とある子の数をクラス別に示し、相対的に表したものです。



～虫歯以外の診断～

- ① 開咬（3名）：前歯の上下がかみ合わない。指しゃぶりやおしゃぶりを続けることが原因になることがほとんど。
- ② 反対咬合（5名）：下の前歯が出ている。受け口。切端咬合のひどいもの。
- ③ ゆ合歯（4名）：先天的に2本の歯が1本になって生えている。特に問題はないが、普通の歯よりギザギザしているため、虫歯になりやすい為注意が必要である。
- ④ 先天欠如（4名）：生えてくるはずの歯が、先天的に欠如している。
- ⑤ サホライド：進行止め。歯医者で進行止めを塗ってもらっている。
- ⑥ 上唇小帯（7名）：上唇の中央から歯茎に伸びる筋が歯の近くに付着している。

目の病気がはやっていきます

目の症状が気になったら、こんな病気かも!?
どちらもアデノウイルスによる感染症です。感染力が強いため注意が必要。早めを受診しましょう。

プール熱

- 症状
- 発熱（38℃以上）
 - のどの痛み
 - 目の充血
 - 目やに、涙
 - ※熱は3～5日続く

流行性角結膜炎

- 症状
- 目の充血
 - 目やに
 - まぶたのはれ
 - ※ひどくなると発熱や下痢を伴うことも



- 対処療法が中心。のどごしがよい食事にする
- 水分補給をして脱水予防を

- 処方された目薬などを使う
- タオルなどの共有をしない
- 汚れた手で目をこすらない。よく手を洗う

※どちらも、發熱には医師が記入した処方箋が必要になります。



かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめでひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもったような水ぼうがで、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変！ 水ぼうがが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ぼうを見つけたら、つめてひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ほけたちのつめも、忘れずに短く切つてね