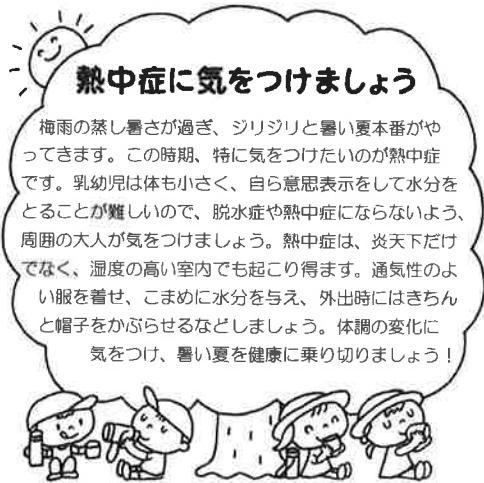


ほけんだより

平成29年7月号
明照保育園

6月の欠席状況は、乳児組さんで嘔吐下痢や手足口病などの報告がありましたが、今は少しずつ落ち着いてきました。蒸し暑い日が続きこれから本格的に暑さが厳しくなる季節です。暑くなりはじめの時期は、身体が暑さに慣れていない為、体調を崩しやすくなります。いつも以上に、生活リズムや食事の内容に気を配り体調が悪い時は、無理をせず早めに身体を休ませるようにしましょう。

人は汗をかくことで体温調節をしています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。こまめに水分補給をするようにしましょう。



【歯科健診での結果】

★ 虫歯のない子は252人中184人でした。

・つき組54人中27人 ・はな組56人中35人 ・ほし組52人37人

・ゆき組42人中37人 ・そら組40人中40人 ・あか組8人中8人でした。

昨年に比べると、虫歯のない子が多くなっています。これからも虫歯を作らないよう頑張りましょうね。健診結果内容説明は、キッズノートでもお知らせしました。虫歯等がある場合は、早めに受診をお願いします。

★山本先生から★

虫歯菌が糖類を餌にして酸を発生させて、歯を溶かしていくのが虫歯です。唾液の質と量や、虫歯菌の数、糖類の量と滞留時間、歯の質、歯磨きの回数や方法が関係しています。フクブクうがいができるようになる2歳くらいからは、自分で歯磨きをした後、大人がブラシで仕上げてあげるといいでしょう。食後の歯磨きを習慣にしてていきましょう。

★ 噛むことは大切

食べる事は、人の生涯にわたる健康を支える最も重要な営みのひとつですが、これに咀嚼機能（噛む事）の発達が欠かせません。また、「噛む」ことは、消化を助ける・あごの発達を促す・味覚の発達・脳の刺激などと言われています。小さい頃からよく噛む習慣を作りましょう。



手足口病

*原因
コクサッキーウィルスによる感染症で、潜伏期間は3~5日間です。

*症状
手のひらや足の裏、口の中などに赤い水疱ができるのが特徴です。破裂で潰瘍になると痛みます。発熱することもあります。

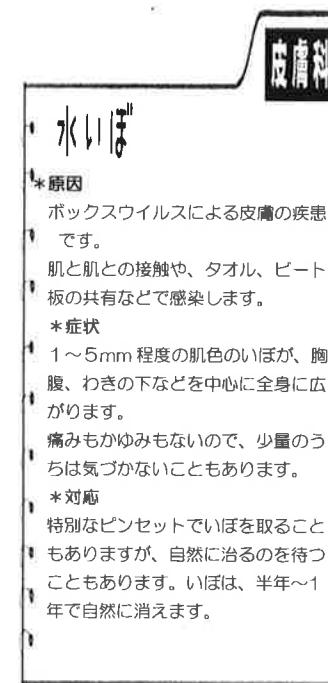
*対応
安静にしていれば自然に治ります。元気があれば登園できます。

ヘルパンギーナ

*原因
コクサッキーウィルスによる感染症で夏かぜのひとつです。潜伏期間は2~4日間です。

*症状
高熱が出てどの奥に水疱ができ、その後に潰瘍になります。痛みがひどいため飲み込みにくく、そのため水分が不足が2~3日ほどで熱は下がり、のどの痛みもおさまります。

*対応
熱やのどの痛みがあるうちは安静に過ごします。脱水症状に注意して水分をしっかりととりましょう。



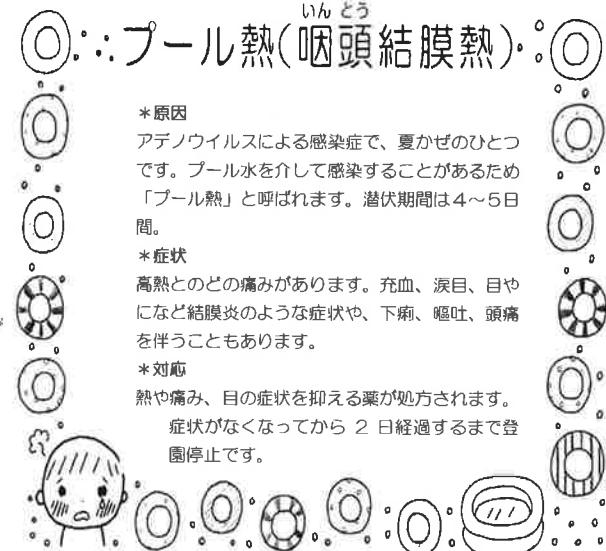
*原因
ボックスウイルスによる皮膚の疾患です。

*症状
肌と肌との接触や、タオル、ビーツ板の共有などで感染します。

*対応
1~5mm程度の肌色のいぼが、胸腹、わきの下などを中心に全身に広がります。

*症状
痛みもかゆみもないで、少量のうちは気づかないこともあります。

*対応
特別なピンセットでいぼを取ることもありますが、自然に治るのを待つこともあります。いぼは、半年~1年で自然に消えます。



いんとう ブル熱(咽頭結膜熱)

*原因
アデノウイルスによる感染症で、夏かぜのひとつです。ブル水を介して感染することがあるため「ブル熱」と呼ばれます。潜伏期間は4~5日間。

*症状
高熱とのどの痛みがあります。充血、涙目、目やになど結膜炎のような症状や、下痢、嘔吐、頭痛を伴うこともあります。

*対応
熱や痛み、目の症状を抑える薬が処方されます。症状がとなってから2日経過するまで登園停止です。

【おわりに】

夏本番となり暑さで体力のおちる時期です。特に暑くなるとおなかの調子が悪くなる子が増えています。消化吸収能力が未発達などころに、冷たい物をたべたり飲んだりする機会が増えることで、胃腸の動きが低下し、下痢などを起こしやすくなります。冷たい物は取り過ぎないように注意し、食事やおやつの時などと時間を決めてとるようにしましょう。また、クーラー温度を調節して、身体を冷やさないように気をつけましょう。