



# 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。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、体調を崩しやすいです。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ね

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。



## 手足口病

- \*原因  
コクサッキーウイ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。破れて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。

## 熱中症に気をつけましょう

梅雨の蒸し暑さが過ぎ、ジリジリと暑い夏本番がやってきます。この時期、特に気をつけたいのが熱中症です。乳幼児は体も小さく、自ら意思表示をして水分をとることが難しいので、脱水症や熱中症にならないよう、周囲の大人が気をつけましょう。熱中症は、炎天下だけでなく、湿度の高い室内でも起こり得ます。通気性のよい服を着せ、こまめに水分を与え、外出時にはきちんと帽子をかぶらせるなどしましょう。体調の変化に気をつけ、暑い夏を健康に乗り切りましょう！



## 水分の取り方に気をつけましょう

- 暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能しています。子ども達は長時間汗をかくても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。
- ①牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む
  - ②飲み物は、冷やし過ぎない。
  - ③一度に多くの水分をとらず、少しずつ飲みましょう。
  - ④運動の前後にこまめに水分を摂取する。という4つの点に気をつけて上手に水分をとりましょう

## 【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人中37人中
- ・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。



昨年と比べると、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らしましょうね。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を酸を発生させて、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。フクフ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あげるとよいでしょう。食後の歯磨きを習慣にしましょう。

### ★ 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。

## いぼ

- \*原因  
ポックスウイルスによる皮膚の疾患です。肌と肌との接触や、タオル、ビート板の共有などで感染します。
- \*症状  
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。痛みもかゆみもないので、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。

## ヘルパンギーナ

- \*原因  
コクサッキーウイ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  
高熱が出てのどの奥に水疱ができ、そのうちに潰瘍になります。痛みがひどいため飲みみにくく、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りましょう



## いんどう

### プール熱(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。プール水を介して感染することがあるため「プール熱」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。症状がなくなってから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ます。消化吸収能力が未発達なところに、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いです。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ね。