



# ほけんだより

平成30年6月号  
明照保育園



5月中の欠席状況は、乳児幼児とも発熱や咳でお休みした子がいました。また、熱が下がったと思ったらまた熱が上がり長引いてしまう子や下痢でおやすみする子もいました。

気温の変化に体温調節もうまくできないことから、発熱や下痢の症状も起こりやすいようですね。

そろそろ、梅雨の時期もやってきます。天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので気をつけましょう。

## 【内科健診がありました】

嘱託医の市川先生により、5/16(水)→つき組・ほし組、5/23(水)→はな組・ゆき組・そら組・あか組の内科健診がありました。

この時期RSウイルス、夏風邪の症状も出ているそうです。ヒトメタウイルスという病気は1~2歳に多く見られ、高い熱が続いたり風邪のわりに咳が多いといった症状で、感染力が強く悪化すると肺炎や気管支炎を起こすこともあるようです。また0~1歳では胃腸風邪の治りかけに腸重積を引き起こすこともあるようで、治りかけに激しい痛みがあるようだったり、急にぐったりするなどの様子が見られたら急いで受診してくださいとのことでした。

## 【歯科健診があります】

今年度の歯科健診は6/21(木)です。

当日の朝は、しっかり朝ごはんを食べ、きれいに歯をみがいて登園をお願いします。

また、園医の先生に相談したいことがある場合は、事前に担任までお知らせ下さい。

★年長児になっても、毎日の仕上げみがきは大人がしっかりと!

毎年の歯科健診では、年中児頃から急に虫歯の数が増える傾向にあります。

“子どもが自主的に”という年齢でもありますが、歯磨きについては大人による

“仕上げ磨き”が重要です。幼児期の虫歯は大人の責任だそうですよ。

★2才までは極力甘い物を与えない。(おやつを選びましょう)

長い時間口の中に残るチョコや飴などは、歯のためには良くありません。

★フッ素塗布の効果は4~5ヶ月です。年長児のフッ素洗口も始まります。市の健診や歯の健康フェスティバル等をうまく利用しましょう。遅くとも半年に一度フッ素塗布をすることで虫歯予防効果が持続できます。



☆歯の健康については裏面のすくすくだよりをご覧ください☆

## 【熱中症に気をつけよう!】

強い日ざしや、高温多湿の気候は、子どもの体に大きな負担がかかります。

なかでも心配なのが、熱中症(熱射病・日射病)。周囲の大人が正しい知識を身につけて、安全に楽しく過ごらせるようにしていきましょう。

## 【プールあそびをするために】

子ども達の大好きなプールあそびを6月20日(水)から予定しています。楽しく安全に遊べるよう、ご家庭で以下のことをお願いします。

- ① 朝ごはんをしっかり食べる
- ② 十分な睡眠をとる
- ③ 足・指つめは短く切る
- ④ (耳鼻科などで) 耳垢をそうじする
- ⑤ 体調をチェック

- とびひ ●目の充血 ●おなかをこわしている ●鼻水がでる
- 顔色が悪い、または、だるそうにしている ●感染症にかかっている
- 病気や大きなケガがある(発熱、目・耳・鼻の病気、伝染病、心臓が弱い、など)

以上のような症状が見られる時は、水あそびを見合わせた方がよい場合もありますので、プールに入ってもよいかを かかりつけ医に相談し、かならず担任にお知らせください。



## ☆プール遊びが始まる前に髪の毛を見てください☆

### アタマジラミに注意

アタマジラミは人の髪の毛に寄生して、頭皮の血を吸うのが特徴。かゆみと炎症が起こります。感染力が強く、清潔にしていともうつってしまいます。

### アタマジラミをチェック!

- 卵は細長い円形。髪の毛の根元にへばりついてなかなか取れないので、フケとは違うことがわかります。
- 後頭部や耳の後ろの生え際などに卵がないか、髪をかき分けて丁寧にチェックして。

シラミを見つけたら早めの駆除を! 放っておくとどんどん増え、周りにうつってしまいます。



### アタマジラミの予防と駆除

#### 予防

毎日大人が洗髪する  
髪はできるだけ短くするが長い子はしばる  
衣類や寝具はいつも清潔に  
こまめに掃除機をかける  
ときどきシラミチェックを

いつもすっきり頭でいるために予防を心がけましょう。もしシラミを発見したときは、すぐに駆除を!

#### 駆除

特殊なシャンプーで洗髪  
薬局で購入できる「スミスリン」という殺虫効果のあるシャンプーを2~3日に1度使って洗髪。1か月ほど使うことで効果が上がります。

卵は発見次第つぶす  
卵を見つけたら目の細かいくしですき取り、つぶします。



## 【おわりに】

ジメジメとした梅雨の季節は大人は何となく気分が晴れませんが、子どもたちは長靴をはき水たまりに入って楽しんだり、傘を持つこともうれしそうです。雨の日は滑りやすく転んだり、傘をさすことで視界が狭くなり事故の危険も高まります。梅雨の時期を安全に過ごせるように十分注意していきましょう。