



ほけんだより

平成30年7月号
明照保育園



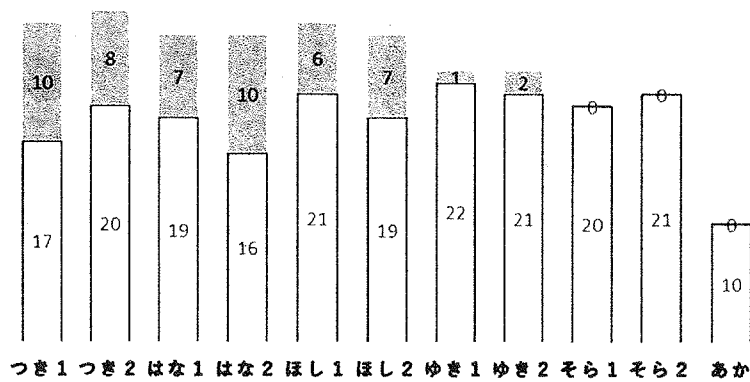
6月の欠席状況は、乳児組さんで高い熱が出てお休みする子が見られました。現在は下痢が続いている子も見られま
す。蒸し暑い日が続きこれから本格的に暑さが厳しくなる季節です。暑くなりはじめの時期は、身体が暑さに慣れてい
ない為、体調を崩しやすくなります。いつも以上に、生活リズムや食事の内容に気を配り体調が悪い時は、無理をせず
早めに身体を休ませるようにしましょうね

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。

【歯科健診での結果】

★虫歯のある子の人数と虫歯のない子（処置歯を含む）の人数を比べてみました★

□虫歯のない子（人） ●未処置の歯のある子（人）



昨年と比べると、虫歯のない子が多くなっていますが、はな組あたりから増えてい
ます。これからも虫歯を作らないよう注意しましょう。定期的に歯医者さんで見
てもらうのもいいですね。虫歯等がある場合は、早めに受診をお願いします。

歯科健診の日に欠席した子は後日、健診にでかける予定です。

..... 皮膚のトラブルに注意

子どもの肌は、とてもデリケート。特に汗をかく夏場は、様々なトラブルが起きやすい時期で
す。皮膚のトラブルを悪化させないためにも、毎日のケアを大切に行っていきましょう。



汗をかいたらこまめにシャワーを浴びましょう。できないときは、
よく絞ったタオルで軽くふきます。

お風呂上りは、綿のタオルでしっかり拭きましょう。あせもなどができているときは、
上から優しく押さえて水気をとります。



皮膚の乾燥が気になるときは、夏場でも保湿しましょう。
お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームを薄くのばすようにつけましょう。

あせも

汗の出る毛穴がつまり、皮膚の内側に汗がたまって炎症が起こる症状で、細
かく赤い発疹が出ます。綿などの通気性、吸湿性のある衣服を選んで、汗を
かいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせましょう。
かゆみがあるときは、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないよ
うにしましょう。



とびひ

虫さされ、すり傷、あせもなどを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が
付着して菌が繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。
中でも黄色ブドウ球菌は、高温多湿を好むため、夏になると流行します。



患部を触った手で体の他の場所に触れると、感染が更に広がります。ガーゼなど
で覆って、患部に直接触れないようにしましょう。状態がひどい場合は、医療機
関に相談しましょう。

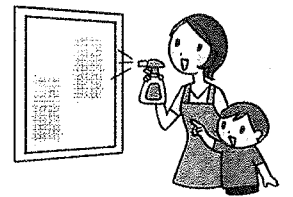
家庭でもタオルの共有は控えましょう。虫刺されやすすり傷は放置せず、しっ
かりと消毒をして清潔にし、とびひにならないように注意が必要です。汗をかいた
らこまめに着替え、爪は短く切り、毎日シャワーを浴びて体を清潔にすることが
一番の予防法となります。

水いぼ

ウイルスの感染によってできる「いぼ」の一種。粟粒大のいぼが、胸や腹、わきの下などに
できて広がります。時間はかかりますが、自然治癒していきます。かゆくてかき壊してしまうよ
うなら医師と相談のうえ、いぼをとったり、薬による治療を行うこともあります。爪を短く切って
清潔にしておき、患部をかいていぼをつぶさないようにしましょう。

★★虫よけ対策★★

子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因で、とびひなどの皮
膚のトラブルが起きてしまうことがあります。網戸に虫よけスプレーをした
り、虫の嫌う香りの植物（ローズマリーなど）を置いたり、虫よけパッチや
リストバンドなど、家庭でも簡単にできる虫よけ対策を行きましょう。また、
外出前に虫よけスプレーなどを行うのも効果的です。



【おわりに】

プール遊びが始まり子どもたちの楽しそうな声が響き渡っています。水に触れることで皮膚を
丈夫にし、心肺機能も高めまます。また、体を動かすことで気持ちも開放的になりますね。プール
遊びを通して、心も体も鍛えていきましょう。