



ほけんだより

令和4年7月号
明照保育園



暑い日が続くようになり、水遊びがよりいっそう楽しめる季節になりました。夏に多くみられる病気や歯科検診結果についてお話しします。

【気をつけよう夏の病気】

皮膚に症状が現れるのは「手足口病」「とびひ」「水いぼ」です。飛沫や接触により感染するので、皮膚に異常が見られたら受診してください。「手足口病」に加え、「ヘルパンギーナ」「プール熱」も夏かぜの代表疾患です。

手足口病

手足や口の中に赤い湿疹が出るのが特徴で、ひざやおしりに出ることもあります

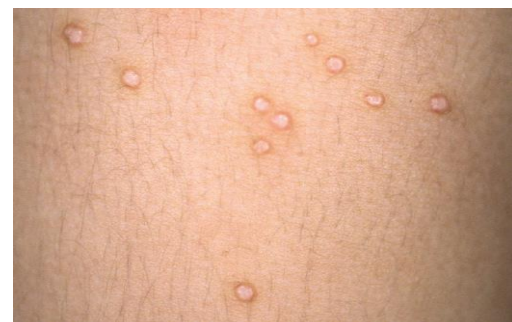


とびひ



虫刺されや傷口などにブドウ球菌などが感染し、皮膚がただれたり水膨れになったりします。患部を触った手で体のほかの場所に触れると感染がさらに広がります。

水いぼ



ウイルス性のいぼで、硬くてつやがあり、真ん中がくぼんでいます。いぼがつぶれるとウイルスが他につき、うつります。プールではタオル等を共有すると間接的に感染することもあります。

ヘルパンギーナ・・・発熱と喉の痛み、喉の奥にできる水泡や口内炎が特徴です。のどの痛みが強く食事や飲み物を受け付けなくなることから脱水症状に注意が必要です。

プール熱・・・発熱、のどの痛み、目の充血や多量の目やにが特徴です。のどに痛みがあるので、麦茶やゼリー、冷めたスープやおじやなど刺激が少なくかまずにのみこめるものが◎

こどもの歯は虫歯になりやすい

【歯科検診結果】

	むし歯なし(人)	割合
あか	7	100.0%
そら	38	97.4%
ゆき	48	94.1%
ほし	43	79.6%
はな	43	84.3%
つき	35	68.6%
計	214	84.6%

※「むし歯なし」とは今までにむし歯にかかったことのない子をさします

理由1 乳歯の場合、エナメル質が永久歯の半分しかない。

乳歯が生え始めてからの定期検診と、フッ素塗布が大事です。

理由2 きちんと歯が磨けていない。

正しく磨けていれば虫歯のリスクはグッと下がります。

理由3 グラダラと間食する。

長時間甘いおやつを食べ続けていると、虫歯リスクの高い状態が続きます。おやつは、長くても30分以内に食べ終わるようにしましょう。

カウンセラーだより～急な気温変化に～

こんにちは！突然暑い日も多くなり、疲れがたまってきていませんか？季節の変わり目はいつも以上に身体やこころに負荷がかかりやすいので、意識的にリフレッシュをすることが大切です！身体とこころのリフレッシュには以下の3つの方法が効果的です！

① ぐっすり寝る

疲れているときは、普段よりも1・2時間長く睡眠をとるようにしましょう。理想は7・8時間眠れると良いでしょう。寝る前のスマホやゲームをやめて、代わりにホットミルクを飲むと、より睡眠の質が高くなりますよ。

② お風呂に入る

からだの疲れをとりたい時には、42、43度の熱いお風呂にさっと入って血行を良くするのが効果的です。こころの疲れをとりたい時には、40度以下のぬるいお風呂にゆっくり入るのがオススメです。

③ しっかり遊ぶ

好きな本やマンガを読んだり、好きな食べ物をいっぱい食べたりすることで、イヤなことを忘れて楽しむことができます。この「忘れる」と「楽しむ」ことがこころのエネルギーにはとても重要なのです。

自分に合った方法で、疲れがたまりやすいこの時期を乗り越えましょう！（中島たかひろ）

【おわりに】

蒸し暑い日が続く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ましょう。また水分補給もこまめに行っていきましょう。