



ほけんだより

令和5年6月号
明照保育園



【はじめに】

朝夕と日中の気温差が大きく、体温調節の難しいこの時期、体調を崩すことも増えていきます。この時期からの健康についてお知らせします。

【歯科健診について】

6/8(木)に行います。

当日の朝もしっかり歯を磨いて登園しましょう。

★ 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、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“仕上げみがき”が重要です。



【水遊びについて】

毎年6月の中旬頃から水遊びを行っています。

水遊びやプール遊びが出来るようになった時に思い切り楽しめるように日ごろから感染症に気を付けましょう。皮ふのトラブルがある場合は今のうちに受診しておくとういでしょう。

以下の場合水遊びやプール遊びはできません。

◎せき、鼻水、微熱がある、おなかの調子が悪い、体調がすぐれない時。

◎薬を持って登園している。

◎目が赤く充血している。普段より多く目やにが出ている。

◎耳を痛がる。のどが赤い、痛い。

◎虫刺されや傷等で皮ふの状態がよくない。

→水いぼやとびひについては次項をご覧ください

◎つき・はな・ほしくみでスイムキャップを忘れた子。

【水いぼ・とびひとプール遊びについて】

① とびひ

・患部のじゅくじゅくした部分が乾くまでプール遊びはできません。

・患部をかくことで悪化したり、プール遊びで周囲の子どもに感染することを防ぐためです

※患部に薬を塗布して浸出液がしみ出ないようにガーゼで覆ってあれば、登園は可能です。

※とびひは全身に広がり悪化すると入院治療が必要なケースもありますので、早期発見早期治療が重要です。

② 水いぼ

・水いぼをラッシュガードや水着で覆って入ります。

・それらで覆うことができない箇所にあるものは耐水性のフィルム等で覆ってください(ドラッグストア等で用意をお願いします)。

・覆うことができない箇所に多数ある場合は、皮ふ科で摘除してもらうなど治療を相談しましょう。

・皮ふと皮ふが接触することで周囲の子どもに感染することがありこれを防ぐためです。
※摘除は痛みを伴います。内服治療は時間が1～数か月かかります。このため水いぼの数が少ないうちに早めに皮ふ科を受診して、治療するのがポイントです。

※水いぼは、2年程度で自然治癒することが多いため様々な見解があります。が、感染性のものであり、皮ふの弱い子ども等様々なリスクのあることも含め集団生活をしている観点から、厚生労働省のガイドラインや園医の助言をもとに一定のルールを提示させていただくことにしました。

※厚生労働省の「保育所における感染症対策ガイドライン」はどなたでもアクセスできて、わかりやすく書いてあるのでご参照ください。さまざまな感染症について知ることができます(例：水いぼ→71(66ページ)、とびひ→72(67ページ))。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000859676.pdf>

カウンセラーだより ～～

こんにちは！いよいよ梅雨入りして雨の日が続くようになってきましたね。天気は人間の心(感情)に影響を与えることもあり、場合によってはストレスやメンタルヘルスに影響を与えることがあります。特に季節の変わり目には注意が必要です。アメリカで実施された心理実験では、現在の天気が晴れの状態で気分に関するアンケートに回答した人は、ポジティブな気分であるという傾向が認められました。逆に、現在の天気が雨や曇りの状態で気分に関するアンケートに回答した人は、ネガティブな気分であるという傾向が認められました。このように、単純に“今日の天気”というものが私たちの心理状態に影響を及ぼすのです。天気の影響による精神疾患として季節性感情障害(季節性情動障害)というものがあるくらい、天気や季節は私たちの心に影響を与えるんですね。雨が多いこの季節、いつもよりもたくさん自分や家族をケアしてあげてくださいね(^o^)/ (中島たかひろ)

【おわりに】

梅雨の時期は、湿度が高くなり、体感温度も上がるため様々な影響が出てきます。梅雨の時期の心身の不調を感じる人も少なくないようです。熱中症もこの時期から注意が必要です。日ごろから汗をかくようなこと(入浴、運動など)をすることで、熱が体にもってしまふことを防ぎ気候の変化にうまく順応できる体質づくりにつながります。身体をめいっぱい使ってこどもと遊ぶのも良いかもしれません。ただし、そのあとは、水分補給をお忘れなく！