



ほけんだより

令和5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◎

【歯科健診結果】

	むし歯なし	割合
あか	8人	100.0%
そら	39人	97.5%
ゆき	50人	96.1%
ほし	45人	89.7%
はな	42人	82.3%
つき	35人	71.4%
合計	220人	87.6%

★歯「磨き」は・・・何をしているの？

皆さんは、歯磨きは何をしているのか知っていますか？改めて聞かれると少し困るのではないのでしょうか。俗に言われている「歯磨き」は、虫歯や歯周病である歯垢（細菌の塊）を落とすことが目的です。ただ漠然と、毎日歯磨きをしていれば歯垢が落ちているとは限りませんので注意が必要です。あれれ・・・？ちゃんとやっているのに、むし歯になってしまった・・・。ブラッシングの仕方、磨きムラになっていないかチェックしてみてください。

カウンセラーだより ～からだの温度とこころの温度～

こんにちは！だんだんと日差しの強い日も増えてきましたね。心理学の研究によると、気温が高くなると人は活動的になる傾向があるとされています。夏に活動的で華やかなイベントが多いのも、人の習性なのかもしれませんね。

しかしその一方、暑すぎる状態は体にとって危険な状態です。気温が高くなりすぎると、体は何とかコア体温（深部体温）を下げようと努力します。その結果、他の活動が鈍くなります。私たちが体温を下げることに手間とエネルギーを使ってしまうと、目の前の作業に集中することが難しくなってしまうこともあるでしょう。暑くなると、心拍数が上がるなど体の覚醒状態は高まるのに、脳の働きは鈍くなって認知機能は下がり、意欲は低下します。このアンバランスからイライラや乱暴な言動が生まれるとも言われています。大人も子どもも、暑すぎると余裕がなくなってしまいやすいですね。

そのため大切なことは、暑い中でイライラしながらでも何かを頑張るのではなく、まずは体の熱を下げてあげることです。涼しい部屋で少し休んだり、冷たい飲み物を飲んでみたり、水で顔や手を洗ってみるといいでしょう。これらの行動を“クールダウン”と言います。暑さで気持ちがなかなか前向きにならないこの季節だからこそ、まずは体の方からクールダウンさせてあげることで、気持ちにも余裕が生まれやすくなるかもしれませんね（^o^）/（保育カウンセラー・中島たかひろ）

【おわりに】

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。