



ほけんだより

令和6年7月号
明照保育園



いよいよ梅雨明けも近づき、夏本番が迫っています。さんさんと輝く太陽のもと、元気いっぱいにお出かけやプール遊びなど、活動的に過ごしていきたいですね。そのためには体調を崩さないよう、また長引かせないように体調管理をしっかりと行っていきましょう。

【夏風邪に注意】

夏に子どもがよくかかる「夏風邪」と呼ばれるものには、**ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜炎、流行性結膜炎**の主に4つがあります。日常生活で気を付けていれば予防も可能なので、子どもを夏風邪から守るために、手洗い・うがいをしっかり行い用心していきましょう。

★**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。

★**手足皰病**・・・発熱に伴い、手のひらや足、口の粘膜などを中心に水泡が出来るのが特徴です。原因はエンテロウイルスの感染によるので、しっかり手洗い・うがいを行いましょ

う。
★**咽頭結膜炎**・・・アデノウイルスが原因の感染症です。プール（水）を介して流行することもあるため「プール熱」とも呼ばれますが、多くは通常の風邪と同様に飛沫感染・接触感染によってうつります。突然の発熱・喉の痛み・目の充血・眼やにが見られます。治療は対処療法です。

★**流行性結膜炎**・・・俗に「はやり目」と呼ばれ、アデノウイルスが原因の感染症です。感染力が強く、接触感染で容易に人から人に感染します。1～2 週間の潜伏期間をへて、最初は片眼のみ発症しても両眼に広がることが多いです。目の痛みや痒み、結膜の浮腫（むくみ）、眼瞼(まぶた)の浮腫や充血が強く、目やにも出る事もあります。

【虫刺されに注意】

活動的に遊ぶ子供たち。そんな子供たちをねらっている蚊・ブヨなど。虫刺されなんて大したことない・・・と思っていると大変なことに！

・**とびひ**は、細菌が皮膚に感染して水ぶくれやかさぶたができ、それが「飛び火」のように体のあちこちに、次々と広がっていく病気です。移りやすい膿（うみ）をもった発疹が特徴です。すり傷・虫刺され・湿疹・汗疹（あせも）などで皮膚をかきむしり、そこにできた浅い傷にバイ菌が入ることで、赤く腫れじゅくじゅくした状態を形成して起こります。

戸外遊びの際は、虫よけスプレー、刺されてしまったら触らないような工夫をしましょう。

とびひ



【歯科健診結果】

	むし歯なし	割合
あか	8 人	100.0%
そら	49 人	100.0%
ゆき	48 人	96.0%
ほし	49 人	90.7%
はな	39 人	76.4%
つき	44 人	83.0%
合計	237 人	89.4%

★CO（シーオー）とは・・・？

「まだ欠けてはいない初期のむし歯」のことです。

具体的には、歯の溝や歯の表面が茶色や黒、白色に変色していて、まだ欠けたり穴が開いたりしていない状態の歯をさします。「CO」とされた歯は、厳密に言えばむし歯なのですが、治療する必要がありません。**きちんと歯磨きをしていれば治る可能性のある歯**なのです。もしCOの歯があると言われたら、歯の磨き方や食事・おやつ食べ方に気を付けるようにしてください。

カウンセラーだより ～「雨の音」を聴いてみよう～

こんにちは！梅雨入りしてから雨の日がよく続きますね。こうも雨が多いと外に遊びにも行けないですし、蒸し暑くてイライラしたり気持ちが乱れてしまいやすいですね。でも、そんな雨の日だからこそできるリラクゼーション法があるのはご存じでしょうか？今月はそんな雨の日ならではのリラクゼーション法について紹介したいと思います！

雨の日ならではのスペシャルリラクゼーション法、それは「窓際で目をつぶって雨の音に耳を傾けてみる」ことです。ひとは規則性が全くないものに対しては不安を感じやすく、その一方で規則性がハッキリし過ぎているものに対しては飽きやすい習性があります。雨の音というのは、規則性のなかに不規則性が混ざっている、まさに規則性と不規則性が調和したリズムなのです。これは、森の風の音や海の波の音などと同じような波長やゆらぎがあると言われています。また、雨の音にはひとの耳では聞き取ることができないような高周波の音も混ざっています。聞き取れないくらいの高周波の音も混ざったいろいろな音に目を閉じて耳を傾けるみることで、ひとの心を落ち着かせることができるのです。さらに、水の音というのは「洗い流す」イメージを連想させるため、心にたまっているイライラやモヤモヤを「デトックス」させるイメージにもつながりやすいと考えられます。このような理由から、雨の日に少し窓際で雨音に耳を傾けてみることで、少し気持ちをすっきりさせることができるかもしれませんね。

気持ちが落ち着かない雨の日に、すきま時間を使ってぜひやってみてください(*^-^*)

(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。