



## 【はじめに】

朝夕と日中の気温差が大きいことで体温の調節が難しい日々が続き、体調を崩す子どもも増えています。先日お知らせしたRSウイルス感染症に加え、今後さまざまな夏風邪にも注意が必要となりますので、子どもさんの異常に早いうちに気付くようにしましょう。

## 【歯科健診について】

6/16(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いいでしょう。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】

※今年度より少し内容が変わりますので必ず読んで確認してください。

### 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子ども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ぜひご参照ください。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→69枚目、とびひ→70枚目)。

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

## カウンセラーだより ～からだのクールダウンがこころのクールダウン？～

こんにちは！だんだんと日中の気温が高い日が多くなってきましたね。暑いといついついイライラしやすくなることはありませんか？実は体温と気持ちの余裕には関連があると言われていています。暑いところにいたり体を動かしたりして体温がいつもよりも高くなっている時には、気持ちの余裕が少なくなってイライラしたり怒りっぽくなったりしやすくなります。これは大人も子どもも一緒に、からだの状態とこころの状態というのは密接な関係があるのです。

これからの季節は、自分でも知らず知らずのうちに体温が上がっていることもあり、気づかないうちに気持ちの余裕がなくなってしまいやすくなります。イライラを感じた時には冷たい飲み物を飲む、水道で手を洗ったり、涼しい場所でクールダウンをするなど、まず体温を下げる対処をすることで、気持ちに余裕が生まれます。イライラしたときには、大人も子どももこの方法を試してみてくださいね(^\_^)

(保育カウンセラー・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、熱が体にこもってしまう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。身体をめいっぱいつかって子どもと遊ぶのも良いかもしれませんね。ただし、そのあとは、水分補給をお忘れなく！