



ほげんだより

令和8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、元気いっばいにプール遊びなど、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、咽頭結膜熱**の主に3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。

【虫刺され・鼻水・とびひに…!!】

活動的に遊ぶ子供たち。そんな子供たちをねっらている蚊・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(伝染性膿痂疹)**」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小児に多くみられる病気です。

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。

原因は主に以下の細菌によって引き起こされます。

- ・黄色ブドウ球菌
- ・溶血性連鎖球菌（A 群β 溶連菌）

溶連菌に関しては、一部の人の喉に一時的に存在することがありますが、黄色ブドウ球菌は、多くの健康な人の体に常在している細菌です。**最も多いのが鼻の中。**です。鼻かぜが長引き、**鼻水を常に流している状態が続くと、鼻水を触った手で虫刺され部分や湿疹などの痒みのある部分を掻いてしまうことで、皮膚トラブル部分からさらなる、とびひへと移行してしまうのです。**

とびひ



【とびひを防ぐポイント】

- ① 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。
- ② 鼻風邪で症状があるときは熱がなくても早めに受診する。
- ③ 常に爪は短くする。
- ④ こまめに手洗いをを行う。

【歯科健診結果】

	むし歯なし	割合
あか	10 人	100.0%
そら	41 人	100.0%
ゆき	48 人	94.1%
ほし	48 人	96.0%
はな	43 人	86.0%
つき	39 人	76.4%
合計	229 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・おやつを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 ～からだの温度とこころの温度～

こんにちは！だんだんと気温の高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言われています。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】

こ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。また熱中症予防の為にも、水分補給もこまめに行っていきましょう。