

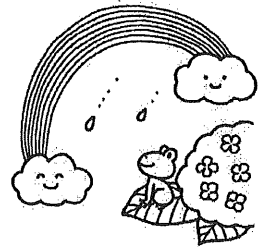
保健だより

令和6年6月3日号

村山中藤保育園「櫻」看護師 村上暁子 近江信子

雨が降ったり、やむと急に蒸し暑くなったりする日が増えてきました。市内では紫陽花の花のつぼみがふくらみ始め、梅雨のおとずれを感じさせます。

寒暖差もあり体調を崩しやすくなりますが、元気に乗り切っていきましょう。



梅雨の時期の過ごし方



梅雨の時期は湿度が高く、ジメジメしやすくなりますので、晴れの日には換気をしてカビ対策をしましょう。換気のポイントは、対面する窓を2か所以上あけ、風の通り道を作ることです。また、お子様たちの食事用のエプロンやおしぼり、衣類などにも黒カビがつきやすく不衛生になりがちです。

陽のさす日に少しでも太陽にあてたり乾燥機を使う、熱湯消毒をするなど、熱処理をするのもよいでしょう。



登降園時に傘をさしているときは、足元が雨ですべりやすく、傘で周囲が見えにくくなり、転倒や思わぬ事故につながる可能性がありますので、注意していきましょう。

脱水や熱中症にも注意しましょう

人の体は暑くなると汗腺が働いて汗をかき、体温を調整しています。暑くなり始めの今の時期は、汗腺の働きがうまくいかずに汗がうまくかけず、大人でも体に熱がこもり熱中症になりやすくなります。小さなお子様は、この汗腺の働きが未熟なため、さらに体温調整がうまくいかないことがあります。遊びながら少しでも汗をかくことに慣れ、そのあとは水分や食事をしっかりと摂ったり、休息をとることで少しずつ備わっている身体の機能が育ち、上手に体温調整できるようになっていきます。

毎年見ていると、この時期は特に朝食を食べていないお子様に熱中症のような症状がみられることが多いように思います。早寝早起きを心がけながら、朝食をしっかりと摂る時間がとれるといいですね。徐々に暑さに慣れていけるとよいと思っています。

貼付薬（気管支拡張剤：ホクナリン、ツロブテロールなど）について

咳症状があるときに、24時間効果が持続する貼付薬を処方されることがあります。保育園では貼付薬が落ちてしまい、それを乳児が誤って口に入れてしまう危険があるためご使用はお控え頂いています。またどんな薬にも作用（薬の効果）と副作用（有害な作用）があり、気管支拡張剤も副作用に手足のふるえ、動悸、貼った場所のかぶれ、かゆみなどがみられることがあるため、咳などの風邪症状があるときは、ご家庭で温かくしながら過ごすことが大切です。病院によっては貼付薬から内服薬に変更できる場合もありますので、参考にしてください。



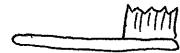
6月12日(水) (対象: 0才児~5才児全員)

- *午前中に受けます。
- *虫歯のあったお子様には当日にお知らせいたしますので、早めに受診することをおすすめします。
虫歯の場所は事務所で確認できますので、お寄りください。
- *この日受診できなかつたお子様は、後日受診、あるいは市の健診を受けた結果を提出していただきますので、宜しくお願いいたします。
(用紙をお配りします)

<歯を大切に>

歯は、食べ物を細かく噛み砕き消化を助ける役割はもちろん、正しい発音で話をする、表情を作る、体の姿勢やバランスを保つ、ものを噛むことで脳に刺激を与えるなど、様々な働きを持っています。歯を大切にすることは、生涯健康に生活するための大事なことの一つです。乳歯の頃から正しい歯みがき方法を学び、甘いものをとりすぎないなど、よい習慣を身につけていきましょう。

就寝前の歯みがきは、保護者の方が仕上げ磨きをしてあげましょう。お子様の口の中をしっかりと見る機会でもありますので、よろしく願います。



プール遊びが始まります

- ・健康診断で水いぼ(伝染性軟属腫)と診断されたお子様は、除去が済みましたらプール遊びが可能になります。
※除去後、届出(保護者記入)が必要になります。
個別に声をかけさせていただきますので宜しくお願い致します。
- ・アトピー性皮膚炎など、皮膚に心配のあるお子様は、かかりつけのお医者様と塩素の入ったプールに入水可能か、入水後の処置など相談して頂きますようお願い致します。
- ・心臓疾患など基礎疾患のあるお子様も同様に、プール遊びの可否についてかかりつけ医と相談の上、保育園にお知らせ下さい。

とびひ(伝染性膿痂疹)について

夏の暑い時期になりますと、虫刺されやあせもをかきこわし、そこに黄色ブドウ球菌などがついて、とびひとなるケースが多いです。感染力が非常に強いのでどんどん広がっていきます。黄色ブドウ球菌は健康な人の鼻の中に常在する菌でもありますが、時には入院が必要になるほど重症(ブドウ球菌性熱傷様症候群)になることもあります。小さいお子様はご家庭で集中してケアすることで悪化せず治りも早いです。疑わしい時には早めに受診をお願いします。

- ※とびひのある間はプールに入ることができません。とびひが治りましたら、治癒証明書(医師が記入)のご提出をお願いいたします。