



保健だより

令和 7 年 6 月 2 日 (月)

村山中藤保育園「白樺」看護師 池田優佳 佐藤広美

梅雨入りの時期になりますね。雨の日の道路は見通しが悪く、傘で前が見えないこともありますので、交通事故等には十分気をつけていきましょう。また足元が濡れて滑ったりして、思わぬケガにもご注意ください。

雨の日は室内のネット遊びが入ってきます。爪が長いとケガにつながるため、ネット遊びができませんので、伸びていないかチェックをお願い致します。

6 月後半は嘔吐・下痢の胃腸炎と診断されたお子様が数名おりました。排泄の状況などいつもと違う場合は早めの受診をお願い致します。また、お休みの状況などお知らせしていただくと、とても助かります。欠席される日はご連絡のご協力をよろしくお願い致します。

《お知らせ》

*6 月 5 日 (木) 幼児クラス、 6 日 (金) 乳児クラスの身体測定と爪チェックを行います。

*5 月の健康診断では診断のあったお子さまのみ、個別に結果をお知らせしています。

当日 (5 月 21 日) に欠席されたお子さまは、後日田中こずえ医師 (園医) の診察があります。

*6 月 11 日 (水) は歯科検診 (いとう歯科医院: 伊東良之先生) があります。お休みされた場合は後日かかりつけ医等で診察を受け、結果を提出して頂きますので、ご協力をお願い致します。

お子さまの歯を大切に、むし歯ゼロを目指しましょう!

*6 月 10 日 (火) はプール開きが予定されています。

「伝染性膿痂疹 (とびひ)」や「伝染性軟属腫 (水イボ)」は治癒証明書 (園の用紙で医師記載) の提出 (プールの時期のみ) となります。

☆体調面で「かぜ (咳・鼻汁)」や「胃腸炎 (嘔吐や下痢)」の治りがけの時は、1~2 日はプールの控え様子をみていきましょう。鼻血や普段以上に鼻水がみられるときは、プールを控えさせて頂くことがありますのでご了承下さい。

○咳・鼻水・目やに等がある時は

かぜ症状の出始めで、熱が上がるときは感染力が最も強いと言われています。発熱が落ち着いても、咳や鼻水が残っている場合もありますが、慢性鼻炎などで症状を長引かせないようにしたいですね。お子さまは上手く鼻をかめないため、鼻水が鼻腔に溜まっていることがあります。お家では出ないのに、保育園でよく出る? など活動的になると溜まった鼻水が出てくることがあります。鼻づまりで口が開いているお子さまもみかけ、鼻かみを促したりしています。鼻水を上手にかめるようになると良いですね。

咳症状に対してテープによる気管支拡張剤など使用されている場合がありますが、保育園では使用を控えています。内服薬にするなど医師へご相談下さい。貼ってある場合は落としてしまい口にするなど危険性もあるため、剥がさせて頂いていますので、よろしくお願い致します。

「目やに」の結膜炎では、感染するものではないと診断を受けて登園されるケースがありますが、目やにの状況（べったりする目やにや寝起きに目が開けられない、結膜が赤い、目のかゆがってかいてしまう等）によっては、ご連絡を入れさせて頂いています。

○6（む）月4（し）日はむし歯予防デー

生後6ヶ月位になると、乳歯が生え始め、3歳位までに20本はえそろいます。この時期からむし歯ができやすく、「ちゃんと磨いているはずなのにむし歯になってしまった」と保護者の方からお聞きすることがあります。むし歯になりやすい奥歯や歯と歯の間など、磨き残しに気を付けていきたいですね。

むし歯の予防が出来ない乳幼児時期は、大人の仕上げ歯磨きが大切になってきます。5～6歳になると乳歯の奥に第一臼歯（6歳臼歯）という最初の永久歯が生えてきます。一番むし歯になりやすい歯でもあります。乳歯にむし歯があると、永久歯のむし歯のリスクが高まりますので、定期的に歯科で検診を受けられると良いですね。保育園の歯科検診（6月11日）でむし歯ありと言われたら早めに治療を受けましょう！

○食中毒（口から入る）の季節です

下痢症のほとんどは食中毒といわれています。家庭内での発生が多くみられます。この時期は細菌が活動するのにちょうどよい温度（20℃以上）と湿度（70%以上）がそろっています。生ものは避けるなど、食べ物の取り扱いには気をつけていきましょう。

<食中毒の予防>

一つけない（汚染）、増やさない（低温保存）、やっつける（十分に加熱）は予防の3原則—

1. 手洗いを行う
2. 食べ物は十分に火を通す。作ったものは早めに食べる
3. 食材は新鮮な物を選ぶ
4. まな板、包丁、ふきんはよく洗い、熱湯消毒や漂白剤などで殺菌をしたり、日光消毒をする
5. 冷蔵庫は過信しない。細菌は冷蔵庫や冷凍庫の温度でも生きている
6. 指先のけがなど傷がある場合で調理する時は、手袋を使用していく等



○体温調節について

これから晴れる日は25℃以上の夏日が多くなります。身体は汗をかいて体温を調節していきますが、まだ身体が未熟なお子さまは、汗をかくなど体温の調節が上手いかず、なかには38℃近く上がるお子さまもいます。涼しい所で休んだり、水分をとることで下がれば良いのですが、1時間以上たっても下がらない場合はご連絡を入れさせて頂くことがあります。早退後自宅に帰ってから熱が下がったというケースもあつたりしますが、体温が高いために身体の水分が奪われたり、排尿が少なくなったりすることもあり、身体にとっては負担がかかっていたりします。暑い時期は市販の補水液など選択することもあるかと思いますが、意外に塩分濃度が高かったりして、飲みすぎは腎臓によくないと聞くこともあります。食事が普段通りとれていれば心配ありませんが、汗をかいたら麦茶や白湯などで、こまめに水分をとることが大切になります。