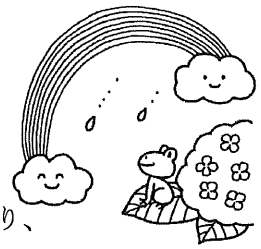
保健だより 6月号

看護師　村上暁子



少しずつ雨の日が多くなり、市内では紫陽花の花のつぼみが開いてきて梅雨の訪れを感じさせてくれます。

この時期は寒暖差が大きく、肌寒い雨の日が続いたと思うと突然夏のようなカラッとした天気の日になったり、衣服の調整が難しい時期ですね。肌寒い朝は半袖の上に一枚羽織って脱げるようにしたり、乳児さんは着換えを半袖、長袖両方ご用意して頂くと調整できてよいでしょう。

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。対面する窓を２か所以上あけ、風の通り道を作ると効果的に行えます。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。陽のさす時に少しでも日光消毒をする、乾燥機を使ったり熱湯消毒をするなどの熱処理をするのもよいでしょう。

夕方から猛烈な雷雨や強風になることがあり、降園の時間帯と重なる方も多いと思います。お子様の傘の取り扱いや滑りやすい足元、道路を横断する時の視界の確保など十分にお気を付けくださいますようお願い致します。

脱水や熱中症にも注意しましょう

徐々に気温が高くなり始め、室内にいてもじんわり汗をかく日もでてきました。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、より体温調整がうまくいかないことがあります。

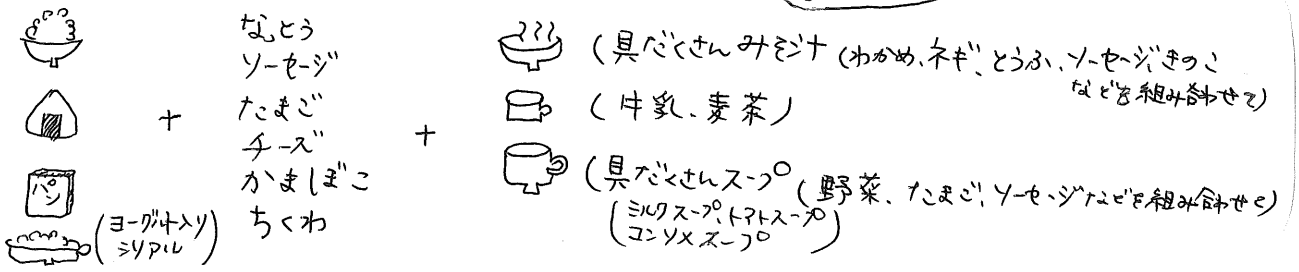
よく汗をかき、体温が上手にコントロールできるようになるには、乳幼児期に汗をかく経験を積み、汗腺を育てることが大切です。汗腺の数は出生時に決まり、生涯変わりませんが、その中で活動できる（汗がかける）汗腺の数は乳幼児期の環境によって決定します。夏にむけて、遊びながら少しずつ汗をかくことに慣れたり、お子様も様子に合わせてこまめに水分をとりながら徐々に慣れていきたいと思います。

毎年みていますと、朝食をしっかり摂っているお子様は体調を崩しにくいように思います。朝食は午前中活動するためのエネルギー源、水分や塩分の補給をするためにとても大切です。パンやご飯の主食の他に、汁物もとれるとよいでしょう。また、夜はお風呂に浸かってホッとしながら休息をとれるといいですね。

～忙しい朝の朝食メニューの紹介～

具材はハサミで切ってもOK

〈主食〉　〈血や肉となるもの〉　〈汁物〉



6月24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ったお子様は、保護者の方と後日受診したり、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）

プール遊びが始まります

・**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頂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の菌がついて、とびひとなるケースが多いです。

かきこわしから黄色の汁が出てきたらばい菌が入っているかもしれませんので要注意です。また、虫刺されが一か所だったはずなのに、刺されていない場所にやけどのような赤い傷のようなものができていたら、とびひを触った手で体の別の場所を触り、そこにも菌がうつって広がっているのかもしれません。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、感染力が非常に強く、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。