



2017年7月3日

多摩福祉会 上北沢こぐま保育園
看護師 川村

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。梅雨に入り、「夏カゼ」による発熱が増えています。

「早期発見」と「早期対応」が症状を長引かせないコツです。

プールに入る日もあるますので、お手数ですが毎日の検温と健康チェックのご協力をお願いいたします。後日、下記よりも更に詳しい「夏の時期までに多い感染症」の表を配布する予定です。

ご参考になさってください。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



プール熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうができて、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

とびひ

アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。なかでも黄色ブドウ球菌は高温多湿を好むため、夏になると流行します。



患部を触った手で体の他の場所に触れると、感染がさらに広がります。ガーゼなどで覆って、患部に直接触れないようにしましょう。状態がひどい場合は医療機関に相談し、内服の抗生物質を処方してもらいます。子どもの間で感染しやすいので、家庭でもタオルの共有や、兄弟との入浴は控えましょう。虫刺されやすり傷などは放置せず、しっかりと消毒をして清潔にし、とびひにならないように注意が必要です。汗をかいたらこまめに着替え、爪は短く切り、毎日シャワーを浴びて体を清潔に保つことが一番の予防法となります。



～ はじめての歯科検診～

上北沢こぐま保育園のはじめての歯科検診。

歯医者さんに行ったことがある子もいれば、行ったことがない子も多くいました。

ドキドキの検診にならないようにと思い、

前日に、子どもたちにデンタルミラーを持たせたり、どのようなやり方で歯をみってもらうのか、上手に「あ～ん」するとすぐに終わるよ・・・など実演を交えながら簡単にお話しました。

みんな、一生懸命お話を聞いてくれ、質問もいっぱいしてくれました。

さあ～「ドキドキ」の当日を迎えました。この日はプールに入ることになり水着に着替えてから、2階のホールで受けました。泣いてしまう子が多いだろうな～と思っていたのですが・・・な、なんと！泣かないでできた子。泣いてしまっても、上手に「あ～ん」できる子。

そして、虫歯がある子が1人もいなかったのが素晴らしい！！

親御様の努力も伺えました。

検診が終わった後に、ぐんぐんさん（4歳）は、ハミガキ指導を受けました。はじめる前に・・・三上先生からのクイズで楽しみました。

- ①「歯が何回折れても新しい歯がはえてくるうらやましい動物は？」→ワニ
- ②「爪みたいに、毎日少しずつ伸び続ける歯を持つ動物は？」→カバ
- ③「動物は虫歯になるか？ならないか？」→ならない
- ④「ごはんやおやつを食べたらどうする？」→ねる・**ハミガキ**・あそぶ

つぎは、歯の模型を使ってみがく順番をお話。

その後、実際に歯ブラシを持ってハミガキをしてみました。

「持ち方」「ブラシの当て方」など上手にできていました。

11月8日（いい歯の日）を目標に、ぐんぐんさん（4歳）→なぜなぜさん（3歳）の順に、昼食後のハミガキを導入していきたいと思います。



歯科検診前アンケートのご協力をありがとうございました。

たくさんのご質問をいただきました。歯科医の三上先生から、個人個人にお返事を書きすでにお渡ししましたが、事前アンケートで共通したお悩みに関して

「お子さんの口を健康に成長させるために大切なこと」「歯みがき」「虫歯」「歯並び」をまとめて下さった資料を掲示しています。ご参考になさってください。



～7月 保健の予定～

7月5日（水）、7月7日（金） 身体測定