



# 保健だより

2021年 7月  
認定こども園大津保育園 0293-46-5811

雨の晴れ間には夏の日差しが降り注ぎ、子どもたちの大好きな水遊びの季節です。気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、食事や睡眠にはいつも以上に気を配っていきましょう。

## 気をつけたい 夏風邪



### いんどうけつまくねつ 咽頭結膜熱 (プール熱)

その名のとおり、のど(咽頭)と目(結膜)に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。

#### 特徴

- ・38～40度の高い熱が数日続くことも
  - ・のどが痛む
  - ・白目が充血(赤くなる)し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る
- 【登園再開の目安】  
熱や目の症状が始まった後、2日が経過したら

### ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

#### 特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
  - ・高い熱が数日続くことが多い
- 【登園再開の目安】  
熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

### 手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため、飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

#### 特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
  - ・手のひらや足の裏にポツポツができる
- 【登園再開の目安】  
熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら



おうちで休むときは・・・

- 1.水分補給をしっかりと！
- 2.回復するまでしっかりと休む！

## 熱中症を防ぐ6つのポイント



### ①炎天下で遊ばない

日差しが強いのは、午前10時～午後2時頃。この時間 帯の外遊びは30分ほどで切り上げて。

### ②ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

### ③暑さに体を慣らそう

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

### ④子どもを1人にしない

子どもを車や部屋に一人に残さない。クーラーをつけていても危険です。

### ⑤水分補給は前もって

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

### ⑥つばの広い帽子をかぶる

頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。



## 歯科検診の結果

つし	たんぼぼ	ちゅうりつぷ	ひまわり	すみれ	ゆり
0	0	1	3	9	11

虫歯の見つかったお子さまは、歯医者への受診をお願いしています。虫歯がなかったお子さまもかかりつけの歯科医院を持ち、定期検診を受けましょう。まだ自分では上手に歯を磨けないので、毎日仕上げブラシをしっかりとらせて下さい！！

### こんな食べ方がむし歯のもとに

#### だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかつたりすると、口の中に汚れが長時間たまり、むし歯を招きます。あめやキャラメルなど長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

#### やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものは、それほど噛まないで、唾液があまり出ません。歯にこびりつきやすく、むし歯を招きます。

### むし歯を防ぐ食べ方に変えよう

#### おやつ時間を決める

時間を決めて、しっかりと区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかりと歯をみがけば安心です。

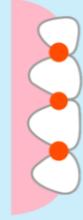
#### よく噛んで食べる

よく噛むと、唾液がよく出ます。「よく噛んで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、噛みごたえのある食材を取り入れましょう。

# みがき残ししやすい歯

0～2歳

上の前歯と前歯の間



歯のつけ根



3歳以降

六歳臼歯



奥歯と奥歯の間



奥歯のみぞ



# ～はみがきカレンダー～

