



健康だより 7月号

2019年7月

菊池幼楽園

看護師 東 美由紀

暑い夏がやってきました。子ども達は、『プール遊びができる!』と、ワクワクが止まらない時期です。元気そうに見える子ども達も、身体は意外と疲れています。おうちで、しっかり身体を休め、元気にこの夏を乗り越えましょう!

プール前のチェック

毎回、水遊びの前は、その日の健康状態をチェックしましょう



- ・体温は?
 - ・下痢はしていない?
 - ・顔色は悪くない?
 - ・発疹はない?
 - ・機嫌は良い?
 - ・目やには普段より多くない?
 - ・睡眠時間は取れてる?
 - ・かきむしりはない?
- など

プールの後は・・・



プールに入った日は、お風呂に入って身体を清潔にしましょう。十分な睡眠をとって、身体を休めましょう。また、必ず手洗いうがいを行いましょう。



※お薬を服用中は、プール遊びには参加できません。ご理解・ご協力をお願いいたします。

気をつけよう! 夏に流行る病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ!

ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む



咽頭結膜熱 (プール熱)

高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。(プール遊びとは関係ありません)



手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ほうができ、熱が出ることも。

(手・足・口のみとはかぎりません)



先月、歯科検診がありました。大泣きする子ども達を、2名の先生が優しく見てくださいました。「僕の歯は、全部子どもの歯です!」と大きな声で伝えてくれた年長さん。先生の「あ〜んして」の言葉に、かたくなに口を開けないお友達…。そんな中、歯科検診は進んでいきました。

当日、むし歯のあった園児には、治療の紙をお渡ししています。その日のうちに、治療に行かれた方もいました。すでに、何人かの園児は、治療が終わったようです。むし歯は、治療しないと治りません。早めの治療をお願いします。

歯科検診の流れで、6月の健康教室は

歯のお話をしました。歯の模型を見せて、歯の形の違いや場所によって、噛み切ったり、つぶしたりなどの違いを説明しました。また、食べものが残りやすい場所を説明し、歯磨きの時のチェックポイントを話しました。

特に、寝る前の仕上げ磨きは大切です。しっかりみがきましょう。