



ほけんだより・7月

平成29年7月3日
四つ木なかよし保育園
看護師

ジメジメとした梅雨も明けようとしています。今月から水あそび・プールあそびがスタートします。水に触れることで気持ちが解放され、皮膚をじょうぶにしたり心肺機能を高めたりします。年齢に応じてプールの水の量を考え、水温を調節し、楽しく水あそび・プールあそびができるよう見守っていきます。水と触れ合い元気に楽しく夏をのりきりしましょう。



楽しい水あそび・ プールあそびのために

楽しく安全にあそべるよう、ご家庭で以下の
ことをお願い致します。

- ①毎日お風呂に入り、洗髪する
- ②爪は短く切る
- ③耳鼻科で耳掃除をする
- ④朝ごはんをしっかり食べる
- ⑤たっぷり眠る

※水いぼ、とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目・耳・鼻の病気にかかっていたらプールが始まる前までに治しておきましょう。



目の充血、
かゆみは
要注意!

けつ まく えん
結膜炎

子どもの目が充血している、目やにが出る、かゆがる……そんなときは、結膜炎かもしれません。主な原因は「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の3つです。

ウイルス性

細菌性

アレルギー性



目が開かない
ほどの目やに



黄色っぽい
目やにと充血



とても強い
かゆみと充血

原因によって治療薬が違います。重症化することもあるため、自己判断せずに、病院へ行きましょう。

高熱に
注意!

夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気にプール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発疹がでる

☆プール熱は登園許可書、ヘルパンギーナ・手足口病は登園届が必要となります。登園する際にお持ちください。

これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

ヘルパンギーナにかかったら……
まず水分補給!

ヘルパンギーナは、突然の発熱と、のどの奥に水ぼうがができる病気。のどの痛みが強いので、ミルクや離乳食を嫌がる場合があります。こまめに水分補給をして脱水に注意してください。



水分はスプーンでひと口ずつ

コップやストローを嫌がる時は、スプーンでやさしくあげると、飲みやすくなります。



離乳食は一段階前のものを

柔らかく煮て、のどごしのよいものをあげましょう。一段階前の離乳食にすると食べやすくなります。



▼ ▲ ▼ ▲ ▼ 6月は歯みがき指導をしました ▲ ▼ ▲ ▼ ▲ ▼

幼児クラスを対象に歯のお話、歯ブラシの持ち方・みがき方を模型やイラストを使って説明しました。歯の染色では、赤いところを見つけると、楽しそうに汚れを落とそうとする姿もみられました。とても集中してお話を聞いてくれた子どもたちです。今後も楽しく歯みがきが続けていけるよう見守り指導していきます。当日はタオルのご用意ありがとうございました。おうちで2~3日に一度は仕上げみがきをお願いします。

●0歳児健診(もも組)

19日(水)10時30分~ なるべく欠席されませんようよろしくお願いします。

●6月の欠席状況

発熱・咳・目やに・ヘルパンギーナ・溶連菌感染症