

ほけんだより



令和4年6月
こども保育園
～第3号～

あじさいがきれいに咲く季節となりました。天気の変わりやすいこの時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。子どもたちにとっても不快感を感じることも多いため、水分補給を小まめに行ったり、衣服の調整や室内の温度調節、そして衛生面にも気を配りましょう。また、睡眠と栄養をしっかりと摂って、これからやってくる暑い夏に向けて体調を整えていきましょう。24日からプール遊びが始まる予定です。水いぼ、とびひ、頭ジラミのあるお友達はプールが始まる前に、早めに治療をしておきましょう。

虫刺されに気をつけよう！

子どもの場合、蚊に刺される免疫が少ないため、ひどく腫れ上がったりの水ぶくれができることもあります。掻いてしまうと傷から菌が入って悪化したり、とびひになることもあります。虫刺されに気づいたら流水で洗い流して、虫刺されの薬を塗り、さらに冷やしておくことで症状が軽くて済みます。

★一番大切なのは虫に刺されないように対策をしておくことです。

①服装に注意！

肌を極力露出しないことや、場所に寄っては長袖、長ズボンを着用しましょう。虫は汗の臭いに反応して寄ってくることもあるので、小まめに拭いたり着替えることも大切です。

②虫除けで予防！

スプレーやクリーム、洋服に貼り付けるシールや腕に付けるリングなど、様々な種類があります。子どもが直接虫除け成分を吸い込まないように注意しましょう。低年齢の子どもにはいったん親の手に付けてから肌になじませたり、洋服にスプレーしても効果があります。

※「**ディート**」が含まれる虫除けは6ヶ月未満の乳児には使ってはいけません。「ディート」とは世界中で最も多く使用されている虫よけ成分ですが、まれに神経障害や皮膚炎等の副作用を引き起こす可能性があります。「ディート」の濃度と使用回数は商品の表示を確認してください。

◎6ヵ月以上2才未満は1日1回

◎2才以上12才未満は1日3回



水いぼ" Q & A



Q. 水いぼって何？

A. 伝染性軟属腫ウイルスが原因でできる粟粒大のいぼで、おなかやひじ、わきの下などにできて広がります。

Q. うつるの？

A. いぼがつぶれて中の液が付くとうつります。体の接触、タオルなどの共有でうつりやすいので注意が必要です。

Q. 登園やプールは？

A. 登園の制限はありません。プールもOKですが、傷がじゅくじゅくしているときはガーゼで覆い、プールも控えたほうがよいでしょう。

Q. どうやって治すの？

A. そのままでも半年から1年半ほどで治ります。アトピー性皮膚炎の子や、かゆくてかきこわしてしまうような場合は医師に相談のうえ、治療を。

食中毒

食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を口にするのが原因で、湿度の高い夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛があったり、嘔吐を繰り返す場合は、すぐに病院へ行きましょう。

予防法



食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。



食材の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。



生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などは、しっかり火を通しましょう。



よくかんで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことにつながります。



食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭きましょ。



屋外で活発に遊ぶことで、夏バテしない体をつくり、免疫力を高めましょ。