ほけんだより

みなと子ども園
Ｒ３年度７月

梅雨の季節になりました。この時期は、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。バランスのよい食事や睡眠・休息をしっかりととり、規則正しい生活を心がけて、元気に暑い夏を迎える準備をしていきましょう。

歯みがきで歯を守ろう

虫歯を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。歯みがきの後は仕上げみがきを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。

虫歯は風邪などと違い自然に治るものではありません。虫歯がみつかったら、必ず歯科を受診しましょう。

歯みがき中の事故に気をつけて！

歯みがき中は、歯ブラシで口の中やのどにけがをする事故がおこる危険があります。歯ブラシをくわえた子どもが大人に抱きつき、けがをする可能性もあります。落ち着いた環境で歯みがきができるよう気をつけていきましょう。

歯みがき中は…？

☆歩かない
歯みがき中の事故で最も多いのが、歩いたり走ったりして転ぶケースです。歯みがき中は座りましょう。

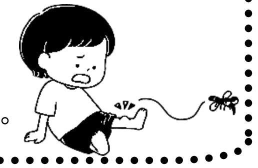
☆遊ばない
歯みがき中にほかのことをするのは危険です。楽しいことは歯みがきの後で…。

☆手を離さない
歯ブラシから手を離すのは、歯みがき以外のことをしているサイン。歯ブラシはしっかり持って、と伝えましょう。

虫さされ

虫にさされたらかゆいですね。かきむしってしまうと傷になり、そこからばい菌が入ると『とびひ』などの皮膚トラブルを起こすことがあります。ひどく腫れる、水ぶくれができたりジクジクしてきた、などの症状があれば早めに受診しましょう。

皮膚を傷つけるリスクを減らすためにも、爪は短くしておきましょう。



熱中症

熱中症は、汗がかけなくなり体温調節ができなくなるために起こります。子どもは体の機能が未熟なため体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすいため注意が必要です。

熱中症の症状

・顔色が赤い、または白い
・頭痛や吐き気がある
・おしっこの量が少ない
・うとうとしたり、ぐったりしている

熱中症？と思ったら・・・

・涼しいところで休ませる
・衣類をゆるめて、本人が楽な姿勢にする
・濡らしたタオルなどで体を拭き、うちわなどで風を送る
・首の後ろやわきの下などを冷やす
・イオン飲料や麦茶などを少しずつ与える
　一度に大量に飲ませると吐いてしまうので気をつける

予防のポイント

・外に出る時には帽子をかぶる
・炎天下で長時間遊ばないようにして、日陰で休憩をとる
・こまめに水分補給をする
・ベビーカーの体感温度は大人より 2～3 度高いと言われており、こまめに子どもの様子をチェックするなど、特に注意が必要！

◎車や家の中でも熱中症になります。特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対にやめましょう。

RS ウイルス感染症

熱、せき、鼻水などの症状が現れます。年齢が低いほど重症化しやすく、気管支炎・肺炎・呼吸困難などを起こし入院する場合もあるので、注意が必要です。

咳き込みがひどい、顔色が悪い、呼吸が荒く肩を大きく上下させているなどの様子がみられたら呼吸困難のサイン。夜間でも朝を待たずに受診しましょう。

熱がなければ大丈夫と思いがちですが、子どもはせきが続くと体力を消耗します。様子を見ながら、ゆっくり体を休めるようにしてあげましょう。

食中毒に注意しましょう！

温度と湿度が高くなり、食中毒の発生も多くなってくる時期です。次のことに注意して食中毒を予防していきましょう。

・調理の前後、食事の前には石けんと流水でしっかり手を洗う。
・野菜類はよく洗い、肉や魚は中までしっかり火を通す。
・食品を室内に長時間放置せず、冷凍・冷蔵が必要な物は、なるべく早くしまう。
・食器類はよく洗う。特にまな板は菌が付きやすいので念入りに洗う。
・新鮮な食材を使用し、調理したものは早めに食べる。

（「園現場のための子どもの病気ガイドブック」、「ほけんだより１２か月」より一部引用、編集）