

ほけんだより NO.2

法光院こども園 <http://www.houkouin.com> R3.6.21発行

虫歯の予防

子どもの虫歯は、痛みは少ないですが急速に進行します。永久歯に生え替わるかと放置すると、永久歯に悪い影響を及ぼします。

食後や就寝前の歯磨きを習慣づける様にしましょう!!

歯磨きの習慣を身につけよう

- 食後は必ず歯磨きをしましょう。
- おうちの人と楽しい雰囲気の中で歯磨きをしましょう。
- 最後は磨き残しがないか、おうちの人が仕上げをしてあげましょう。
- 小さい子どもはブクブクうがいのできれいにしましょう。

★あおい組は食後の歯磨き、まぐり組はうがいの指導をしています

★乳児組は食後、おやつ後に必ずお茶を飲んでいただきます。お茶で口の中をきれいにしましょう

歯科検診

6月23日(水)

(あおい・まぐり・うめ組)

梅雨どきの健康

梅雨の時期は温度、湿度とも高くなり、さまざまな影響が出てきます。健康に過ごせるよう日ごろから身の回りの清潔を心がけましょう。

朝ご飯をしっかり食べ、水分を十分にとります。汗をかいたらタオルなどでふき、ぬれた服は着替えましょう。毎日入浴するなど肌を清潔にします。部屋の中もこまめに掃除や換気をし、このいやな時期を元気にのりきりましょう。

食中毒に注意!!

食中毒は6月～9月にかけて多く発生します。細菌の活動しやすい温度と湿度がそろっているためです。

お弁当のおかずは十分加熱したものを入れ、ゆで野菜は当日の朝ゆで、熱いものと冷たいものはいっしょに入れないようにしましょう。また、お弁当箱も熱湯消毒をしましょう。

家庭では、新鮮なものを購入、冷蔵庫には詰めすぎない、まな板などは熱湯消毒、食べ物は十分加熱、食べる前には必ず手を洗い、すみやかに食べるなど心がけましょう。

気をつけよう、夏の病気

夏は、暑さや日射しで体調を崩しやすく、感染症も流行しやすい時期です。感染症や病気について知り、夏を元気に乗りきりましょう!!

夏がせと呼ばれるもの... ヘルパンギーナ、プール熱、手足口病 など

その他... 水いぼ、流行性角結膜炎、とびひ など

ヘルパンギーナ

潜伏期間 2~4日
せきやくしゃみからの飛沫感染や接触感染、便に出たウイルスで糞口感染する。

出席停止期間
熱がなく、普通に食事ができること(解熱後1日以上経過)。

39℃前後の高熱
のどの奥に小さな赤い水疱ができて、食欲が落ちる。

つばを飲み込むのも痛がる。

おうちでケア
*のどが痛いので、刺激のある食べ物は避け、のど越しのよい物を与えましょう。
*しっかり水分補給をしましょう。
*オムツ交換の後は、手洗いと消毒をしましょう。
*予防接種はありません。ウイルスの型がいくつもあるので、何度もかかることがあります。

予防薬 **ワクチン**
口でいぬいに手洗い・うがいをする。

とびひ (伝染性膿痂疹)

潜伏期間 2~7日
かき壊して傷になったところに細菌が入り込むことで、接触感染する。

出席停止期間
皮膚が乾燥しているか、汁が出ている部分をガーゼなどで覆うことができる程度。

米粒大の水疱ができて、うみを持ってかゆくなる。かいたり服が擦れたりして水疱が破れ、毒を含んだ液が飛び散り広がる。かいた手でほかの部位を触ることでも広がっていく。

かさぶたになると炎症が強くなり、リンパ節がはれたり発熱やのどの痛みが出たりする。

おうちでケア
*かき壊すので、つめを短く切りましょう。
*お風呂は最後に入り、患部はこすらず、せっけんを泡立てて洗い、シャワーで流しましょう。

予防薬 **ワクチン**
口でいぬいに手洗い・うがいをする。
口皮膚を清潔にしておく。
タオルの共用は避ける。

水いぼ (伝染性軟属腫)

潜伏期間 2~7日
ウイルス性の感染によって起こる感染症で、接触感染する。

出席停止期間
かき壊し傷から滲出液が出ているときは、ガーゼなどを当てること。

真ん中にへこみがあり、固くてツヤのある1~2mm程度のプツプツができる。

わきの下・胸部・腕の内側などにでき、体中に広がるが、かゆみはない。

おうちでケア
*何度か通院して、根拠よく治療しましょう。

予防薬 **ワクチン**
口でいぬいに手洗い・うがいをする。
タオルの共用は避ける。
皮膚が乾燥していると感染しやすいので、保湿する。

プール熱 (咽頭結膜熱)

潜伏期間 3~5日前後
せきやくしゃみからの飛沫感染し、目やにやタオル、おもちゃの共用などで接触感染する。

出席停止期間
主要症状の消失後、2日を経過するまで。

39℃前後の高熱
のどが赤くはれて痛み、せき・目やに・目の充血がある。

頭痛・吐き気・下痢・腹痛・暑気を伴うこともある。

おうちでケア
*水分補給をして、口当たりのよい食べ物を与えましょう。
*感染者が使ったタオルは、熱湯消毒した後洗濯します。

予防薬 **ワクチン**
口でいぬいに手洗い・うがいをする。
タオルの共用は避ける。

はやり目 (流行性角結膜炎)

潜伏期間 3~5日前後
プールの水やタオル・手指など、物を介して接触感染する。

出席停止期間
結膜炎の症状が消失してから、医師が周囲への感染がなくなったと判断するまで。

まぶたの裏にプツプツができ、涙や目やに・かゆみ・異物感がある。

結膜以外に角膜も炎症を起こす。

耳前リンパ節がはれて、熱が出ることもある。

おうちでケア
*目やにや涙は、ティッシュペーパーでふき取りましょう。
*感染者が使った物は、洗ったり消毒したりしましょう。
*お風呂は最後に入りましょう。
*白目がまっかに充血する。

予防薬 **ワクチン**
口でいぬいに手洗いをする。
口目に触れる物の共用は避ける。

手足口病

潜伏期間 3~6日
感染者のせきやくしゃみからの飛沫感染や接触感染、便に出たウイルスで糞口感染する。

おうちでケア
*傷口で口当たりのよい食べ物を与え、食後はぬるめのお茶などを飲ませ、食べかすを取り除いてあげましょう。
*しっかり水分補給をしましょう。
*オムツ交換の後は、手洗いと消毒をしましょう。

手のひら・足の裏・指の間・体に、痛みを伴う水疱や赤みを持った米粒のようなプツプツ(丘疹)ができる。

出席停止期間
熱がなく、普通に食事ができること(解熱後1日以上経過)。

予防薬 **ワクチン**
口でいぬいに手洗い・うがいをする。

手洗いの習慣を身につけよう!

手にはウイルスや細菌がたくさんついています。汚れた手で口や鼻を触ったり、せきが出るときに手で覆ったりすると、鼻や口からウイルスが侵入し、病気に感染します。ふだんから正しい手洗いをして、病気を予防しましょう。

- ① **てのひらごしごし**
せっけんをつけて、手のひらをこすり合わせます。
- ② **のっけてごしごし**
手の甲に手のひらを重ねてこすり合わせます。手を入れ替えて反対側の手の甲もこすり合わせます。
- ③ **ゆびさきくるくる**
手のひらに指先を載せて、クルクルとつめの間を洗います。反対側の指先も洗います。
- ④ **あいだをぎゅっぎゅっ**
両手を組み合わせて、指の間同士をこすり合わせて洗います。
- ⑤ **おやゆびぐりぐり**
親指を握って、グリグリして洗います。反対側の親指も洗います。
- ⑥ **さいごにてくびも**
手首を握って洗います。反対側の手首も洗います。

医療機関で書いてもらった登園届が必要です!!
夏に流行しやすいこれらの病気の中で、プール熱と はやり目(流行性角結膜炎)は、先日お配りした登園届をお医者様に記入してもらい、登園時
持て来て頂くよう、よろしくお願ひ致します。