

# 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らと放置すると、永久歯に悪影響を及ぼします。

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。
- ・おうちの人と一緒に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できれいにしましょう。

★あおい組は食後の歯磨き、さくら組はうがいの指導をしてします

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

6月23日(水)

(あおい・さくら・うめ組)

## 梅雨ときの健康

- 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つも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がち、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、ノルウェー風疹など  
その他…水っぽい、流行性角結膜炎など

## ヘルパンギー

潜伏期間：2～10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嘔吐感染する。

潜伏期間：2～10日  
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

つばを飲み込むのも痛がる。

のどの奥に小さな赤い水泡ができる、食欲が落ちる。

水分補給もいやがり、脱水症状を起こすこともある。

かさばたになると炎症が強く、リンパ節がはれたり発熱やなどの痛みが出たりする。

\*のどが痛いため、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かあるので、何度もかかることがあります。

预防接種クリア

口ていねいに手洗い・うがいをする。

\*おふろは最後に入り、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。

口皮膚を清潔にしておく。

口タオルの共用は避ける。

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、寒気を伴うこともある。

预防接種クリア

口ていねいに手洗い・うがいをする。

タオルの共用は避ける。

\*水分補給をして、口当たりのよい食べ物を与えましょう。

口皮膚が乾燥していると感染しやすないので、保湿する。

感染者が使ったタオルは、熱湯消毒した後洗濯します。

口タオルの共用は避ける。

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、寒気を伴うこともある。

预防接種クリア

口ていねいに手洗い・うがいをする。

タオルの共用は避ける。

\*水分補給をして、口当たりのよい食べ物を与えましょう。

口皮膚が乾燥していると感染しやすないので、保湿する。

感染者が使ったタオルは、熱湯消毒した後洗濯します。

口タオルの共用は避ける。

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、寒気を伴うこともある。

预防接種クリア

口ていねいに手洗い・うがいをする。

タオルの共用は避ける。

\*水分補給をして、口当たりのよい食べ物を与えましょう。

口皮膚が乾燥していると感染しやすないので、保湿する。

感染者が使ったタオルは、熱湯消毒した後洗濯します。

口タオルの共用は避ける。

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、寒気を伴うこともある。

预防接種クリア

口ていねいに手洗い・うがいをする。

タオルの共用は避ける。

\*水分補給をして、口当たりのよい食べ物を与えましょう。

口皮膚が乾燥していると感染しやすないので、保湿する。

## 手足口病

\*できるだけ早く医師の診断を受けましょう。

口の中止水ができると、破れて口内炎になり、食欲が落ちる。

38℃前後の発熱

\*唾液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。

潜伏期間：2～10日  
熱がなく、普通に食事ができること（解熱後1日以上経過）。

预防接種クリア  
口ていねいに手洗い・うがいをする。

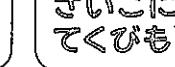
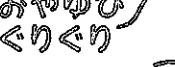
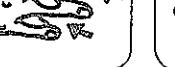
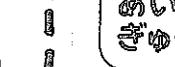
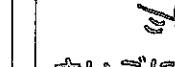
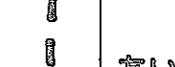
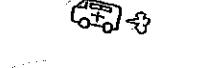
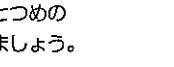
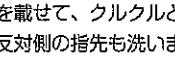
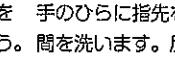
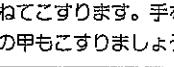
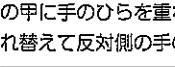
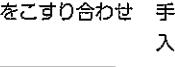
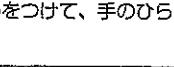
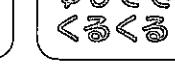
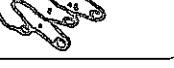
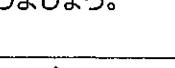
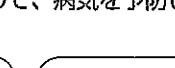
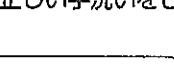
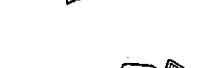
\*手のひら・足の裏・指の間・体に、痛みを伴う水泡や赤みを帯びた米粒のようなブツブツ（丘しん）ができる。

潜伏期間：2～10日  
熱がなく、普通に食事ができること（解熱後1日以上経過）。

预防接種クリア  
口ていねいに手洗い・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。だから正しい手洗いをして、病気を予防しましょう。



医療機関で書いてもらいたい園児が必要です!!

夏に流行しやすいこれらの病気の中で、アトピー性皮膚炎（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たい。登園時に持て来て頂くよう、よろしくお願い致します。