



ほけんだより 6月号

2021年5月31日
ゆらりん白金保育園
看護師 小島

梅雨の時期に入り、朝夕の寒暖差と湿度の高さに体調を崩しがちです。クーラーを上手に使って外気と室内の温度差は、5℃までに気を付けましょう。子どもたちの体温調節が夏の暑さに慣れるように環境を整えていきましょう。

歯みがき初めの一步



乳歯は生後5か月～2歳の間に20本生えそろういます。子どもの歯は虫歯になりやすく痛みを訴えることも少ないので、毎日のケアとチェックが必要です。

0～1歳：ガーゼを大人の指に包み、口の中をマッサージ（生えそろわない時期の歯ブラシは歯茎に痛みを感じたり歯みがきが嫌いにならないように口を開けてくれて歯肉を触っても嫌がらない練習を遊び感覚でできるといいですね。）

食後は、コップやスプーンで白湯、麦茶でも。

2～3歳：遊び食べ、ジュースは虫歯のもと。食事の時間を決め、ブクブクうがいやブラッシングを楽しい雰囲気の中で始めましょう。仕上げ磨きを習慣にしましょう。

4～5歳：永久歯の生え変わりが始まります。顎の成長を促すには、咀嚼が大切になります。食事中に育てていきましょう。自分で歯ブラシをできるようになりますが、夜の仕上げ磨きは、必要です。

食中毒が気になる季節です！！

食中毒の原因と症状

原因菌	感染経路	症状
サルモネラ菌	レバーや刺身、ハム、ソーセージなど	腹痛、下痢、発熱 など
腸管出血性大腸菌 [O-157、O-111、O-26、O-128 など]	井戸水、生野菜、牛などの生肉	激しい腹痛、血便、水のように激しい下痢便、けいれん など
ブドウ球菌	手指に傷がある状態での調理	激しい腹痛、下痢、おう吐など
ボツリヌス菌	ハチミツなど（1歳までは与えない）	おう吐、下痢、呼吸困難など

食中毒の原因となる病原体はこのほかにもありますが、特に腸管出血性大腸菌には注意が必要。おう吐を繰り返すときや、激しくおなかを痛がるときはすぐに病院へ急ぎましょう！



かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめでひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ（伝染性膿痂疹）」になります。うみをもったような水ぼうがで、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変！水ぼうが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ぼうを見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ほくたちのつめも、忘れずに短く切ってね

<園での感染症>

感染症の発生はありませんでした。

5月より鼻汁、咳など風邪症状の子どもが増えています。港区での新型コロナウイルス感染症の発生も継続しています。症状が継続したり、微熱を繰り返す時は、病院受診をお願いします。港区では、胃腸炎、RSウイルスの報告が増えています。下痢の症状がある場合は、家での休養をご協力お願いします。園では、3歳児クラスが、ガラガラうがいの練習中で頑張っています。ご家庭でもお父様お母様がうがいを一緒にして見せてあげてください。少しでもできたら褒めながら楽しく習慣にいきましょう。

<6月行事予定>

- 2日（水）9：30～ 3・4・5歳児 身体測定
- 3日（木）9：30～ 0・1・2歳児 身体測定
- 7日（月）9：45～ 0・1・2歳児 園医健診
- 21日（月）9：45～ 0歳児 園医健診
- 22日（火）3・4・5歳児 尿検査
- 29日（火）尿検査予備日

歯科検診は決まり次第お知らせします。

※保健指導 虫歯の話、5歳児は、永久歯の話（咀嚼）