



# 7月のほけんだより

令和4年7月発行

鶴ヶ谷はぐくみ  
保育園

仙台も梅雨の季節がやってきました。天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。また、今月は待ちに待ったプール開きがあります。生活リズムを整え元気に過ごしましょう。

## 6月の健康状態

6月は、病気でお休みするお子さんは少なく、概ね元気に過ごしていました。中には発熱や下痢や嘔吐の症状がみられたり、ヘルパンギーナと診断されたお子さんもおりました。

梅雨に入りムシムシしたかと思うと、肌寒い天気になる事もあり、疲れやすい時期です。朝から夕方まで元気に遊べるように、しっかり夜眠ってしっかり朝食を食べて登園することが大切です。

## 「歯科健診」を行いました

6月14日に嘱託医の佐々木ファミリー歯科の佐々木先生による歯科健診を実施しました。泣かずに頑張ってお口を開けてくれるお子さんがたくさんいました。虫歯や歯の汚れがあるお子さんは昨年より少なかったです。

結果のお知らせは後日配布いたします。

## 歯みがきのお話

6月上旬「あじさい組」「いちよう組」「けやき組」でむし歯予防についてと歯みがきのお話をしました。

ぬいぐるみを使って、歯の働きやむし歯についてみんなで考え、〇×クイズでは大盛り上がりでした。

みんな真剣に話を聞いていましたよ。歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩です。園では4、5歳児は昼食後に歯みがき指導を行っています。

お家でも、歯みがきの声がけや仕上げ磨きをよろしくお願します。



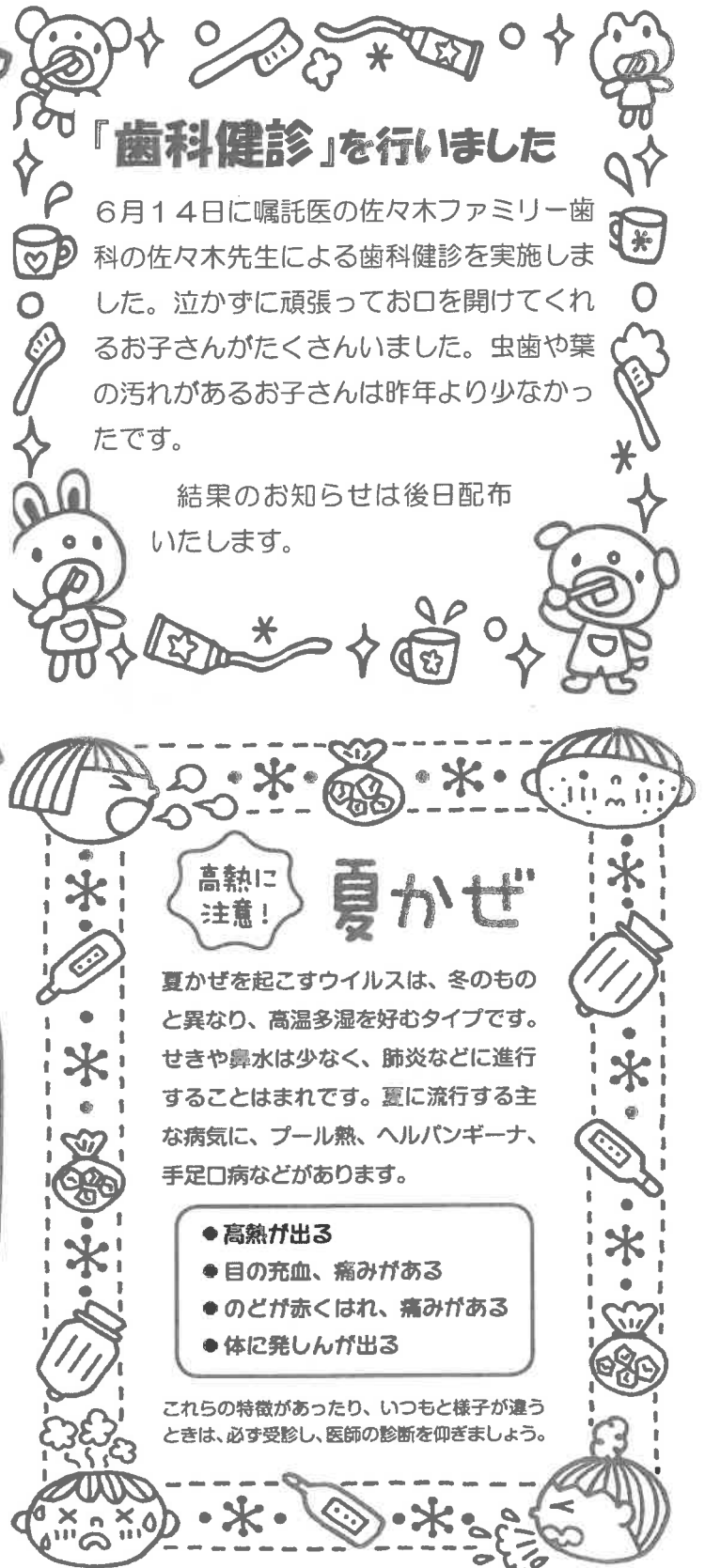
## 夏かぜ

高熱に注意!

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発しんが出る

これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。



# 水遊びチェックリスト

子ども達の大好きな水遊びがはじまりました！！元気に楽しく遊べるよう、水遊びの日はいつも以上に入念な体調チェックをお願いします。

## □熱は何度ですか？

普段の平熱を考慮して判断します。解熱後2日以上経っていますか。

## □食欲はありますか？

朝食をしっかり食べましょう。空腹だと気持ち悪くなったりします。

## □前日、良く眠れましたか？

水遊びは体力を消耗します。前日は睡眠はたっぷりとりましょう。

## □目やにや充血はありませんか？

朝だけの目やには心配ないことが多いようですが、昼間も目やにや充血が見られるようなら、結膜炎のおそれもあります。

## □せき・鼻水は出ていませんか？

食欲がない、発熱などの全身症状がなければ基本的には心配ありません。

## □皮ふに異常はありませんか？

傷やただれがあって乾燥していない場合は、水遊びは避けた方がいいでしょう。



## 水遊びを見合わせる場合

- ・下痢・腹痛・発熱等の症状がある場合
- ・流行性角結膜炎（はやり目）、咽頭結膜熱（プール熱）等の感染症にかかっている場合
- ・伝染性膿痂疹（とびひ）、伝染性軟属腫（ミズイボ）、アタマジラミ等感染のおそれがある皮膚疾患で、医師の指示がある場合
- ・風邪などでお薬を内服している場合
- ・その他控えたほうが良いと判断した場合

少しでも心配な点がある場合は、保育士にご相談ください。また、中耳炎や感染症・皮膚疾患に関しては、プール遊びが可能かどうか主治医にご相談ください。

## 〈お知らせ〉

水遊びの可否について検温表に「○か×」でご記入をお願いします。記入がない場合には水遊びは出来かねますので、ご了承ください。

