



ほけんたより 第 2 号

**Ajisai
Active
Attractive**

梅雨明けが待ち遠しい時期となりました。梅雨が明けると本格的な夏到来となります。暑くなってくると汗をかく量も多くなってきます。お子さまたちは、汗をかくだけで体力を消耗し、そして、暑さの中でも夢中になって遊びを楽しみます。そのためには、大人の気遣いが必要です。よい思い出をいっぱい作り、暑い夏を健康で楽しく過ごせるように、皮膚の清潔や食事に気をつけ、気持ちよく過ごしたいものです。

夏の感染症について

夏になると流行ってくる感染症として、咽頭結膜熱、手足口病、ヘルパンギーナがあります。市川市内でも 5~6 月は、水ぼうそう、胃腸炎、溶連菌、手足口病、咽頭結膜熱などが流行る地域がありました。

- ・咽頭結膜熱の主な症状は、発熱・のどの痛み・目の充血・目やに・涙など
 - ・手足口病の主な症状は、手のひら、足の裏、口の中、おしりなどに小さな(米粒大)の発疹や水泡ができる
発熱することもある、口の中が痛くて食欲がなくなるなど
 - ・ヘルパンギーナの主な症状は、発熱・のどの奥に白いブツブツができる・のどの痛み・食欲不振など
- 上記のような症状がみられたり、いつもと様子が違うときは、かかりつけ医の受診をお願い致します。
- また、咽頭結膜熱(アデノウイルス感染症、プール熱、流行性角結膜炎)は、かかりつけ医からの治癒証明書が発行されてからの登園になります。
- ・とびひ…虫刺されの季節です。虫刺されを掻きこわすととびひになります。刺された箇所を洗い流し、塗薬を塗ると腫れにくいです。虫よけテープを貼る場合はTシャツの袖部分にしっかり貼るようお願いします。

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を!

クイズ" 正しい水分補給はどっち?"

① 飲み方は?

- A 1 回にたくさん飲む
- B 1 回分は少なめに、回数を多く飲む

② 飲むなら?

- A 炭酸飲料やジュース
- B 水や麦茶

③ いつ飲む?

- A のどが渇いたら飲む
- B のどが渇く前から飲んでおく



※このクイズは、園児さんたちが楽しく参加できるように作成しました。
正解は、A、B、Bです。園児さんたちの意見を参考にしています。

内科健診・歯科健診の結果

先月、内科健診・歯科健診があり、さまざまなご協力をしていただきました。ありがとうございました。

疾患や虫歯が見つかったお子さまには個別にお伝えをしています。また、健診日に欠席された方は、個別に受診の用紙をお渡ししていますので、7月下旬までに受診をお願いします。

歯科健診で虫歯があるお子さまは、4名と少なかったです。少なかった理由として、虫歯があるとすぐに歯医者を受診していただいていることや、歯医者の定期健診に行かれていたり、ご家庭での保護者の方の仕上げ磨きが功を奏しているのかと思います。以上児は昼食後に歯みがきをしています。まだまだ上手にはいきません。ぜひ、ご家庭での仕上げみがきをお願いします。また、歯ブラシの毛先が毛羽立ってきたものは、交換時期の目安になりますので、新しい歯ブラシをご用意ください。