



けんこう がっこう
健康だより 5月号

2017.5.1発行
かんのん 町 保育園
看護師 吉留

新入園児の子ども達は、だんだん保育園にも慣れ活発に遊ぶ姿が見られてきました。そして、ぽかぽかと暖かい日が続き、園庭からは子ども達の元気な笑い声が響いています。運動をするにはとても良い時期です。積極的に外で遊び、健康な体づくりを行っていきます。一方、連休が増えて生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムを崩さないよう気をつけて過ごしましょう。

プール前健診の前に耳掃除をしましょう！

耳垢が多い場合、プールに入った際、耳に水が入り耳垢がふやけると、更に聞こえにくくなります。その前に耳掃除をしましょう。

子どもの耳掃除のポイント！

- ① 膝枕はしない。
取れた耳垢が鼓膜の方へと落ちます。子どもを座らせた状態で横から行いましょう。
- ② 耳かきではなく細めの綿棒で。
(ベビー綿棒などの細めの綿棒でベビーオイルをつけて)
- ③ 1cm以上は入れない。
耳掃除するのが怖い時は、焦らず、4ヶ月に1回くらい耳鼻咽喉科に行きましょう。



そろそろ虫さされの時期がやってきます！！

春から夏にかけて虫の活動が活発になります。子どもの虫刺されは、皮膚が薄く赤くなりやすいため、大人より腫れやすいので気を付けましょう。

保育園ではハーブオイルで虫除け液を作って使用しています。新入園児は、初めて使用するためパッチテストをさせていただきます。パッチテストを実施する際は、各クラスに掲示致します。

歯ブラシの交換時期はいつ？

毎日使う歯ブラシ。みなさんはどのタイミングで交換していますか？

- 毛先の開いたブラシは新品のブラシと比較し、汚れ落とし効果が4割減。
- たとえ毛先が開いていなくても毎日使った歯ブラシは、水で洗っても汚れがとれないため、バクテリアやばい菌などが付着しています。1か月に一度交換するのが理想的。「毎月1日」など、歯ブラシの「交換日」を決めておくのもオススメです。
- 子どもの歯ブラシは子どもの指2本分の小さめのブラシを使うと良いでしょう。
- 表1を参考に子ども用のフッ化物入り歯磨剤（歯磨き粉）を使用し虫歯予防をしましょう。

表1 フッ化物配合歯磨剤(歯磨き粉)の年齢別応用量

年齢	使用量
歯の萌出 ～2歳	切った爪程度の少量 (歯ブラシの先端の毛先の2束分)
3～5歳	5mm以下

※仕上げ磨きの際に使用する。



下段の歯ブラシではきれいに歯を磨けません。交換しましょう。

4月の感染症情報

インフルエンザB型 1名
溶連菌感染症 1名
下痢・嘔吐症状 5名
※発熱で欠席する子が多くいました。

春インフルエンザに注意！

首都圏を中心に関東ではインフルエンザB型が流行しています。小学校では学級閉鎖になったりしているのので、ゴールデンウィークは注意してくださいね！