



けんこう がっこう  
健康だより 8月号

れいわ ねん がつ たちにはっこう  
令和2年8月1日発行  
かんのん ちょう ほいくえん  
かんのん町保育園

がつ かんせんしやうじやうほう  
**7月の感染症情報**  
みず 水ぼうそう 1名  
ようれんきんかんせんしやう 溶連菌感染症 3名

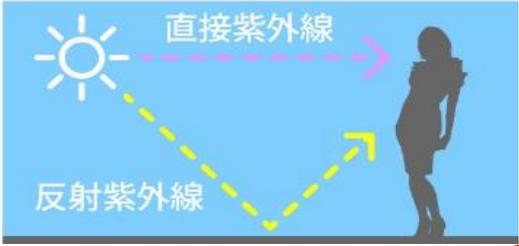
今年の梅雨は長く続いています、いつの間にかセミの音が聞こえ始め、いよいよ水遊びが楽しい季節がやってきます。夏の遊びを楽しむ中で、汗をいっぱいかきながらよく食べ、十分に休息を取り、体調の変化に気をつけながら、暑い夏を元気に過ごしていきたいと思ひます。

**今年度の園医健診について**  
川崎市からの指導で8月より、開口しての咽頭検査が観察者が飛沫を浴びて感染を起こすリスクを避けるため、行いませんのでご了承ください。

ねっちゆうしやう ちゆうい  
**熱中症に注意しましょう!**

今年は感染症予防の為にマスクを着用することで、よりいっそう体内に熱を帯びやすくなります。気温が28度、湿度が85%を超えると熱中症の危険性が高まります。十分な水分補給や休息が大切です。また、通気性の良い衣服を着ることで、汗や熱を外に逃がしましょう。子どもは身長が低く地面との距離が大人より近いため反射紫外線も大人より強く浴びます。

紫外線対策として、日陰を上手に利用しましょう。太陽の光がさんさんと降り注ぐ日向と比べて、日陰の紫外線量は約50%とされています。公園などの外遊びの時には、様子を見ながら木陰に入るようにしましょう。



なつ りゆうこう かんせんしやう  
**夏に流行しやすい感染症とは?**

**《手足口病》**

手、足、口の中だけに、水疱が見られるのが特徴です。発熱や食欲低下、倦怠感、口内痛があります。潜伏期間は3~5日です。水疱が出る為、水ぼうそうと間違えやすく手足口病の場合はお腹や背中には発疹は出ません。乳児の場合はお尻にも発疹が出ることもあります。手足にはあまり痛みは出ませんが、口内は痛みが出やすいのが特徴です。物を食べる時にしみるのが多いので、食欲が低下してしまう事もあります。飛沫感染と経口感染、さらに水疱から直接感染する場合があります。特に便による感染力は長く、2~4週間にわたって、ウイルスが排出されるので、手洗いを丁寧にする必要があります。



**《ヘルパンギーナ》**



38~40度の高熱が2~3日続き、喉の奥に小さな水疱ができます。痛みが強く、飲んだり、食べたりが出来なくなることもあります。水分が十分に取れないと、脱水症になることがあります。解熱し、のどの痛みもとれ、食事も含めて普通の生活に戻ってから登園できるようになります。

**《咽頭結膜熱(プール熱)》 登園許可証が必要です。**

高熱、喉の痛み、目の充血が主な症状です。約5日間の潜伏期間を置き、39~40度の高熱が出現し、3~7日間持続します。感染した人のつばや目やにを通して感染します。飛沫感染、接触感染ウイルスの進入部位は主に結膜です。感染症なので3つの主な症状がなくなっても、2日間を過ぎるまでは登園禁止です。目やにが出ている間は感染の可能性があるので、触らないようにし、手を洗い感染の拡大に気を付けましょう。

9月

- ・夏の疲れについて
- ・AEDについて（救急の日）



歯科検診について

時間:0歳児から 9:30開始

- ・園医の小林歯科医院小林隆志先生が診察します。
- ・当日の朝は歯磨きをしてから、登園してください。

**※万が一、欠席し歯科検診を受けることができなかった場合、保護者の方に受診をお願いさせていただきますのでご理解の程よろしく申し上げます。**

歯科健診では次の項目を調べます。

- ①歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか。
  - ②虫歯はないか。
  - ③歯垢が付いていないか。
  - ④歯肉が腫れていないか。
- ・結果は当日レターケースに配布します。

10月

- ・視力について
- ・予防接種の促し
- ・子どもに起こりやすい怪我や事故について
- ・歯科健診の結果について→10月掲載する

11月

- ・インフルエンザ予防について
- ・鼻のかみ方

12月

- ・感染性胃腸炎の予防について
- ・手洗いの方法(手洗いの歌の紹介)
- ・園でのワセリン対応について



◎虫歯が出来るわけ

どうしてできるの？

虫歯菌が作るネバネバの歯垢の中に、同じく虫歯菌が作る乳酸がたまり、歯が溶かされていく、これが虫歯のメカニズムです。

歯髄腔に虫歯菌が到達すると熱い物がしめたり、自然にズキズキ痛み始め、やがて歯髄が死んでしまう(壊死)と一時的に痛みは和らぐ。しかし、歯の根の先の歯を支える骨まで炎症が広がり、歯茎が腫れたり、ひどくなると頬や首の根元も腫れだし、全身の健康状態も悪化する事態にもなります。

◎虫歯菌はどこからやってくる？

虫歯菌を多く持っている人と、全く持っていない人がいますが、養育者の口移しや哺乳瓶の乳首をくわえての試し飲み、スプーンの共用で伝播していく事が明らかとなってきました。

伝播しやすい時期は子どもの奥歯(乳臼歯)が生え始めから生えそろう生後19ヶ月から31カ月の間と言われていいます。

## 「プライベートゾーン」について

「プライベートゾーン」とは…「他人に見せても触らせてもいけない、自分だけの場所」という意味です。

「水着を着て隠れる場所が“プライベートゾーン”だよ」と言うとうわかりやすい。

そのため友達同士にも触らせたりしてはいけません。

プライベートゾーンを見たがったり、触りたがったりする人、またプライベートゾーンを無理やり見せたり、触らせようとしたりする人がいたら、すぐにその場を立ち去ることを教えましょう。

プライベートゾーンは大事な場所だから見たがったり、触りたがったりする人は変な人です。どんなに優しくしても絶対に見せたり触らせてはいけません。

(また「自分でも人に見られないように注意してね」と言うと、人前で無防備に着替えたり、だらしない格好をしたりするのが、良くないことなのだとい子にもわかるはず)

泥んこ遊びなども注意

女兒は特に、泥んこ遊びなどでも気をつけましょう。お尻をついて遊ばないように指導します。

プライベートゾーンが大切な場所と知らせることに合わせて、綺麗に保つ場所なんだということもわかってもらいましょう。

排尿排便時の始末の仕方も同じ意味で正しく指導しましょう。

(触ってはいけない場所だけれども、「プライベートゾーン」は汚いとか隠す場所という捉え方ではありません)  
プライベートゾーンは自分で守り、また他人からも尊重される場所として覚えてほしいものです。

「あなたには大切な部分があって、それは自分で守って行くものだよ」と知らせて行くことで、自分を大切にすることは自分であることを理解して行くのだらうと思います。

