

令和2年9月1日発行
かんのん町 保育園

8月の感染症情報
水痘 2名

蒸し暑い毎日が続き、外に出ればまだまだ汗ばむ季節ではありますが、日の長さも少しずつ短くなってきました。水遊びも終わり、子どもたちは有り余る体力で戸外遊びを思いきり楽しんでます。季節の変わり目になるので体調を崩さないよう気を付けましょう。

歯科健診について

9月17日(木)に全園児行います。

時間:0歳児から9:30開始

- ・年に1回の歯科健診があります。園医の小林歯科医院、小林隆志先生が診察します

※方が一、欠席し歯科健診を受けることができなかった場合、保護者の方に小林歯科へお子さんを連れて行っていただき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お願いします。

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。

当日もですが..

毎朝、歯みがきをしっかりと登園しましょう!

AEDについて【救急の日】

9月9日の救急の日とは“救急について知ろう!”という日です。

AED(自動体外式除細動器)とは、心停止を起こしたときにけいれんした心臓の動きを止め、蘇生させる救急医療機器です。

- ◎声をかけたり体を触っても意識がなく呼吸をしていないとき、あるいは普段どおりの呼吸をしていないときには、AEDを使う必要があります。
- ◎AEDは難しそうというイメージがありますが、音声案内をしてくれるため一般の方も使用できるようになっています。使用する際には音声案内に従って行いましょう。
- ◎保育園にはAEDが置いてあり、いざという時に使えるよう園の保育士も訓練しているので、何かあった時には速やかにお知らせください。



暑さが元となる夏の疲れの主な原因

◎自律神経の失調

自律神経とは、暑いと汗をかくななどの体温調整をする働きをしています。

冷房の効いた部屋と暑い外を何度も行き来すると、自律神経が疲れてしまい、体温調整が追いつかなくなってしまう。この状態がひどくなると、めまいや食欲不振、頭痛が起きてしまいます。

◎睡眠をしっかりととり、規則正しい生活と三食バランスのよい食事をとることで疲れの残らない体づくりをしていきましょう!

◎水分不足

体温調整のため体から熱を出すには、その元となる「水分」が必要です。

汗をかくな分の水分が補えないと、頭痛、むくみ、下痢、嘔吐が起きてしまいます。

◎胃腸の働きの悪化

体温が高くなると胃腸への血流が減少します。

この状態で冷たいものを一気に摂取すると、下痢を起こしてしまいます。





9月

陽ざしにはまだ夏の名残もあり外に出ればまだまだ汗ばむ季節ではありますが、日の長さも少しずつ短くなってきました。

水遊びも終わり、子どもたちは有り余る体力で戶外遊びを思いきり楽しんでいます。季節の変わり目になるので体調を崩さないよう気を付けましょう。

・夏の疲れについて

〈夏の疲れについて〉

暑さが元となる夏の疲れの主な原因

- ・体内の水分ミネラル不足…**脱水症状**
- ・暑さとエアコンによる冷えの繰り返し

・暑さによる食欲の低下…**栄養不足**

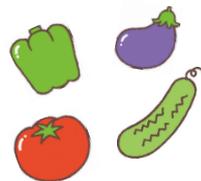
…**自律神経の乱れ** ※自律神経が乱れると、体内の環境を整える機能がうまく働かなくなり、疲労感やだるさ、胃腸の不調といった症状を招きます。

生活習慣の中でこんなことに気を付けましょう！

1. こまめに水分補給をする。
2. 戸外との温度差や体の冷やし過ぎに注意する。
3. 睡眠をしっかりとる。

4. 1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける。

- ・きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほてった身体を冷やす働きがあります。
- ・外気温との温度差や体の冷やし過ぎに注意しましょう。
エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類等で調節しましょう。



体の小さな園児たちは大人たちよりも急激な気温変化についていけず、さっきまで元気いっぱいだった子が急に顔色悪く体調を崩してしまうこともあるので注意が必要です。

睡眠をしっかりと規則正しい生活と三食バランスのよい食事をとることで疲れの残らない体づくりをしていきましょう。

3.

4. 1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける。

- ・きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほてった身体を冷やす働きがあります。
- ・外気温との温度差や体の冷やし過ぎに注意しましょう。
エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類等で調節しましょう。

・夏バテについて

そもそも夏バテはどうして起こると思いますか。

外がとても暑い状態で冷たい部屋の中に閉じこもっていたり冷たいものを食べすぎたりして、体の体温調節が追いつかなくなってしまうことから起こります。

体の体温調節は自律神経のはたらきによって行われています。この自律神経のはたらきが弱まると、胃腸などのはたらきも弱まってしまい、吐き気や下痢の症状が出ることがあります。さらに食欲がなくなって免疫力が落ちてしまうと、夏風邪をひいてしまうこともあるのです。

体の小さな園児たちは大人たちよりも急激な気温変化についていけず、さっきまで元気いっぱいだった子が急に顔色悪く体調をくずしてしまうこともあるので注意が必要です。

夏バテの予防はなんといっても規則正しい生活と三食バランスのよい食事をとることです。

暑さで食欲がなくなり、体内のタンパク質が消費されていくので、その供給が追い付かなくなるのが”夏バテ”です。

そもそも夏バテはどうして起こると思いますか。

体の小さな園児たちは大人たちよりも急激な気温変化についていけず、さっきまで元気いっぱいだった子が急に顔色悪く体調をくずしてしまうこともあるので注意が必要です。

夏バテの予防はなんといっても規則正しい生活と三食バランスのよい食事をとることです。

暑さで食欲がなくなり、体内のタンパク質が消費されていくので、その供給が追い付かなくなるのが”夏バテ”です。

・AEDについて（救急の日）

AEDについて【救急の日】



救急の日とは“救急について知ろう！”という日です。

保育園にAEDが置いてあるのは知っていますか？

AED(自動体外式除細動器)とは、心停止を起こしたときにけいれんした心臓の動きを止め、蘇生させる救急医療機器です。

◎声をかけたり体を触っても意識がなく呼吸をしていないとき、あるいは普段どおりの呼吸をしていないときには、AEDを使う必要があります。

◎AEDは難しそうというイメージがありますが、音声案内をしてくれるため一般の方も使用できるようになっています。使用する際には音声案内に従って行いましょう。

◎いざという時に使えるよう園の保育士も訓練しているので、何かあった時には速やかにお知らせください。

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お願ひします。

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。



当日もですが..

毎朝、歯みがきをしっかりと登園しましょう!

10月

外も少しずつ涼しくなり、ますます秋の深まりが感じられるこの頃...

いつの間にか、季節はすっかり秋模様となりました。

秋ならではの自然や味覚に触れる体験をさらに楽しんで行きましょう。

- ・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
保育園ではしっかりうがいをし、虫歯を防ぎましょう。



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

1月

- ・ 冬のスキンケア方法の紹介
- ・ インフルエンザの注意喚起
- ・ 排便のしくみ(生活リズムの面から)

2月

- ・ 冬の病気や感染症のケアポイント
- ・ 冬に起こりやすいケガや事故について

3月

- ・ 耳の日



- ・ 花粉症について



◎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、同じく歯垢を作る乳酸がたまり、歯が溶かされていく、これが虫歯のメカニズムです。

★痛くて動かさない

歯髄腔に虫歯菌が到達すると熱い物がしめると、自然にズキズキ痛み始め、やがて歯髄が死んでしまふ(壊死)と一時的な痛みは、脱きゅうや骨折の痛みと同じように、支える骨までで炎症が広がり、歯茎が腫れたり、頬や首の根元も腫れたりし、全身の健康状態も悪化します。**★夜間痛の色が変わってくる**



★指先が曲がったまま

指を伸ばす腱が切れているか、骨折をしている可能性が。動かさないようにして、必要なら割りばしなどで固定し、整形外科へ。

◎虫歯菌はどこからやってくる？

★変形している

虫歯菌を多く持っている人と、全く持っていない人が、食生活や口移しや哺乳瓶の消毒を怠らないうちから、歯が溶かされ、歯茎が腫れたり、頬や首の根元も腫れたりし、全身の健康状態も悪化します。**★夜間痛の色が変わってくる**

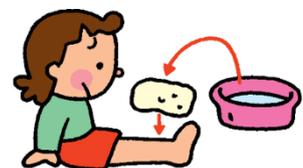
伝播しやすい時期は子どもの虫歯菌(虫歯菌)が生え始めから生えだす生後 19 ヶ月から 31 カ月の間と言われています。

①患部を確認

子どもが痛がらない程度に、そっと動かしながら、どこが脱きゅうしているか、確認をする。しろうと判断で無理に関節を入れたりせず、病院へ。

①まず冷やす

患部を動かさないようにして、冷水で湿らせたタオルや保冷パックで冷やす。



「プライベートゾーン」について

②添え木で固定

「プライベートゾーン」は、脱きゅうした関節は、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。「水着を着た状態で、包帯を巻いて固定。」

②患部の固定

なぜか患部が動かなくなると、患部の伸縮性のある包帯でやや強めに巻いて固定。痛みが続く場合は、包帯の上から氷のうや保冷パックなどで冷やす。



そのため友達同士にも触らせたりしてはいけません。

③冷やす

冷たい氷のうや保冷パックなど、プライベートゾーンを冷やして、痛みを和らげ、患部を高くして安静にしていることが大切です。患部を高くして安静にしていることが大切です。



(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幼い子にもわかるはずです)

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、自分を大切にするのは自分であることを理解して行くのだらうと思います。

