

ほけんだより 6月号

令和7年6月
岩崎 土澤 伊藤
大和保育所

梅雨の時期になりました。天候が安定せず、雨が降って肌寒い日や蒸し暑くじとじとする日があり体調に様々な影響が出やすくなります。
バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、感染症や暑さ対策も合わせ子どもも大人も健康管理に十分に気をつけましょう。

5月に発症した感染症

突発性発疹 れんげ1名

溶連菌 りんご1名 ひまわり1名

★これからは、夏かぜに注意を！

手足口病・アデノウイルス感染症・溶連菌感染症・ヘルパンギーナ・食中毒
予防はしっかり手洗いうがいと規則正しい生活です。

<子どもの発熱について>

解熱しても、発熱期間だけ体力回復に時間がかかります。子どもは解熱すると元気に遊び始めてしまいがちですが、解熱直後は用心の一日を作っておいたほうがよいでしょう。無理に寝させる事は無いので、絵本の読み聞かせやブロック・折り紙遊びなど、室内遊びで十分な身心の回復をさせてあげましょう。

結果、回復が早く再発しにくいようです。また、集団生活で頑張れます。

<発熱後の体力回復の目安> ※個人差があります

1日の発熱で体力が元に戻るのは、3日。

2～3日の発熱は、1週間かかるといわれています。

<解熱の判断は？>

熱が下がったと判断するのは、24時間以上平熱が続いた状態で行います。

熱が下がっても食欲や元気がない時は、病気が完全に良くなっていない事を示しますので用心をしましょう。

★お願い★

解熱剤を投与しての登園はやめましょう。体に負担となり病気が長引きます。



食中毒に注意しましょう！

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛、嘔吐を繰り返す場合はすぐ病院へ行きましょう。

《予防3原則》

- ① 菌を付けない 手や調理器具、食材をよく洗いましょう。
子どもさんたちに手洗いの仕方を伝えています。ぜひ、お家でも親子でやってみてくださいね。
- ② 菌を増やさない 菌は10～40℃の室温状態で増えます。冷蔵庫の温度管理に気を付け、つくった料理は早めに食べましょう。
- ③ 菌を殺す 食品の加熱は十分に行いましょう。75℃で1分以上が殺菌の目安です。調理器具も、熱湯や漂白剤で定期的に消毒しましょう。



6月4日～10日は虫歯予防週間です



- ★食べ物を美味しく食べ、言葉を正確に出し、顔かたちを整え、健康な永久歯が生える為に子どもの歯を健康に保ちましょう。
- ★仕上げ磨きは、9歳ぐらいまでは歯の奥・裏側等、子ども一人では磨きにくい所を注意しましょう。
- ★食事はよく噛む・だらだら食べない・食後うがいをするなどして親子で虫歯予防に努めましょう。

園での歯科検診後、結果の知らせを受けた子どもさんは、かかりつけ歯科医を受診し診察経過や結果の提出をお願いします。