

ほけんだより 初夏号



2019年6月発行
聖星保育園

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、朝から汗ばむほど暑かったり、肌寒いと感じたりと、気温の変化の激しい時期でもあります。健康、そして環境に配慮して、気持ちよく過ごしていきましょう。

梅雨の時期を気持ちよく過ごしましょう

梅雨の晴れ間には、布団や衣類、おもちゃなどを外気や日光に当ててよく乾燥させ、カビやダニを追放しましょう！また、帰宅したら窓を開けて空気を入れ替え、風通しをよくしましょう。留守中も通気の工夫ができるといいですね。部屋は整頓し、この時期は特に隅々まで丁寧にお掃除するとよいでしょう。油断すると、すぐにカビが生えてきます。

・・・食中毒にもご注意を・・・

細菌性の食中毒は、梅雨など高温多湿となる夏場に多く発生しています。
乳幼児は抵抗力が弱いため、特に注意が必要です。

▶ 食中毒予防のポイント ◀

①食品に菌がつかないようにする

- *爪を切り、石けんを使って流水で30秒以上手を洗う。
- *食器や調理器具等はよく洗い、熱湯や塩素系漂白剤で消毒する。
- *保存時や調理時に、肉と他の食品の接触を防ぐ。
(まな板やはしを使い分ける。)

②食品の菌をなくす

- *肉は表面だけでなく中心部までしっかり火を通す。
- *食品はよく洗う。

腸管出血性大腸菌(O-157など)とは？

ウシや人などの腸内に存在し、菌に汚染された飲食物の摂取や、患者の便で汚染されたものを口にすることで感染します。下痢、腹痛、発熱等を伴い、重症化すると血便や溶血性尿毒症症候群等の症状を示し、命に関わることもあります。感染力が強く、潜伏期間が長いのが特徴です。

プールの季節の前に・・・

もうすぐプールや水遊びを楽しめる季節になりますが、健康や皮膚の状態はいかがでしょうか。

中耳炎、副鼻腔炎、結膜炎、風邪、湿疹、傷など、プールに入ると悪くなることのある病気があります。また、とびひ、アタマジラミなど、プールでだけうつるわけではないものの、プールで拡がりやすい感染症があります。

早めに治療しておきましょう。

※ 水イボは、原則としてプールに入れます。ただし、浮き輪やビート板を介して感染されることもあるため、それらの使用は控えた方がよいでしょう。

紫外線対策

遊び自然と触れ合うことは、心身の発達にとても大切です。一方で生涯のうち子どもの時に浴びる紫外線量が最も多く、日に当たり皮膚が赤くなるときには遺伝子が傷つき、将来の皮膚がん発生率に影響するとの報告があります。適切な紫外線対策をとれるといいですね。

<紫外線を過度に浴びないために・・・>

- ・日中紫外線の強い時間帯(12~14時頃)の外出を少なくする
- ・日中歩くときは日陰を選ぶ
- ・ノースリーブより半袖(できれば長めの袖)の服を着る
- ・つばの広めの帽子をかぶる
- ・日焼け止めクリームを使用する



とびひの話

とびひは、黄色ブドウ球菌等による接触感染で、皮膚に水ぶくれやびらん、かさぶたなどができる疾患です。患部を引っかくことで次々と皮膚の他の部位にうつっていきます。予防としては皮膚を清潔に保ち、爪を短く切り、よく手を洗いましょう。アトピー性皮膚炎や虫刺されの引っかいた部位に菌が付着しやすいので、それらの治療を行い、皮膚のバリア機能を改善しておきます。

とびひになってしまったなら早めに受診して、外用薬や時に内服薬等の抗菌薬により治療します。

治療を受け、患部を完全に覆った状態であれば、登園可能です。ただし顔等で患部を覆えないとき、浸出液が多くたりかゆみが強く手で患部を搔いてしまうときは、欠席する必要があります。

また、治るまではプールに入れません。

6月4日
からは

歯と口の健康週間です

今年度の標語は
「いつまでも 続くけんこう 歯の力」
です。毎晩丁寧に仕上げみがきをすること、そして、食事やおやつは決まった時間によくかんで摂ることで、虫歯ゼロの健康な歯を目指しましょう。