



# 保健だより 6月号

令和2年6月1日(月) 八千代保育園

新入・進級したばかりの時期に緊急事態宣言。  
 コロナ禍の生活に加え気付けばジメジメとした梅雨の季節になって  
 しまいました。この時期は、天気も変わりやすく急に暑くなる日もあれば、  
 肌寒い日もあり、体調を崩しがちになりやすい上に、  
 まだまだ未知の新型コロナウイルスにも  
 気を付けていかなければなりません。  
 『3密』は避けられない環境ですが、  
 職員全員でできる限りの配慮をしていきたいと思っています。  
**感染予防の基本は手洗いとマスクの着用になりますので、**  
**園へお越しの際は、引き続き手洗いと**  
**保護者の方は必ずマスクの着用をお願いします。**  
 (手指消毒用のアルコールも用意がありますので、お使い下さい。)

万が一誰かがコロナウイルスに罹患してしまいますと、  
 即、『臨時休園』となってしまいます。

今月は、歯と口の健康週間ですので、お知らせします。

また、今後は水遊び・プールの時期になります。  
 今一度、お子さんの体調と共に皮膚の状態を確認して頂ければと思います。  
 「とびひ」や「水いぼ」「汗疹」が心配な場合は  
 早めの受診・治療をお勧めします。  
 著しい皮膚トラブルは、お子さんがどんなに元気で、楽しみにしていても、  
 入水ができなくなります。

ご協力・ご理解の程宜しくお願い致します。

昨年もお知らせしていますが、  
 とびひ・水いぼ・汗疹について  
 裏面もお読み下さい

## 6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。



### 歯みがき

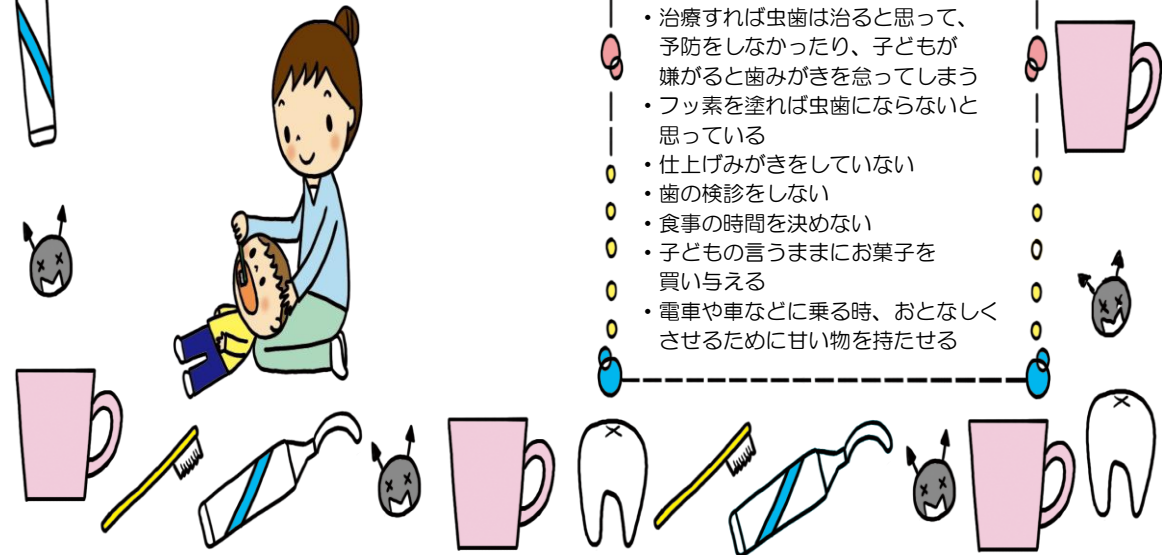
健康な歯を保つためには歯みがきがとても大切です。甘い物＝虫歯  
 ではなく、ダラダラ食べるのが一番キケンです！「食べたらみがく」を  
 基本に、1日1回はお子さまの歯を見てあげましょう。牛乳などで  
 カルシウム分を補うといった栄養バランスにも気を配りましょう。

#### 歯ブラシ選びの基準

歯ブラシは、毛が平らに揃っていて  
 毛先が粗くない物を選びます。  
 歯科医院の先生に相談して購入するのが  
 一番でしょう。歯ブラシの毛先が広がって  
 きたら新しい物に交換しましょう。

#### こんな環境が虫歯になりやすい！

- ・冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている
- ・おやつは歯に付きやすいスナック菓子などが多い
- ・乳歯の虫歯は生えかわるからと放置している
- ・治療すれば虫歯は治ると思って、予防をしなかったり、子どもが嫌がると歯みがきを怠ってしまう
- ・フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている
- ・仕上げみがきをしていない
- ・歯の検診をしない
- ・食事の時間を決めない
- ・子どもの言うままにお菓子を買い与える
- ・電車や車などに乗る時、おとなしくさせるために甘い物を持たせる



## 6月の保健行事 ⇒ 6月15日(月) 全園児健診

身体測定は1日から状況を見ながら計測していきます。  
 歯科衛生指導・歯科健診、プール指導に関しましては、  
 決まり次第掲示でお知らせします

## とびひ

アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。なかでも黄色ブドウ球菌は高温多湿を好むため、夏になると流行します。



患部を触った手で体の他の場所に触れると、感染がさらに広がります。ガーゼなどで覆って、患部に直接触れないようにしましょう。状態がひどい場合は医療機関に相談し、内服の抗生物質を処方してもらいます。子どもの間で感染しやすいので、家庭でもタオルの共有や、兄弟との入浴は控えましょう。虫刺されやすすり傷などは放置せず、しっかりと消毒をして清潔にし、とびひにならないように注意が必要です。汗をかいたらこまめに着替え、爪は短く切り、毎日シャワーを浴びて体を清潔に保つことが一番の予防法となります。

## あせも

汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが一番の予防法です。シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもあります。かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないようにしましょう。ステロイド系の外用薬がひどくなったあせもには有効です。



## 水いぼ

ウイルスの感染によってできる「いぼ」の一種で、ぷつとした水ぼうが体全体に散っていることもあれば、部分的に固まって発症することもあります。乾燥肌やアトピー性皮膚炎の人が、かかりやすい傾向にあるようです。時間はかかりますが、自然治癒します。爪を短く切って清潔にしておき、患部をかいていぼをつぶしたりしないようにしましょう。