



2025年度

## ほけんだより 第2号

久宝まぶねこども園 992-2033

2025年6月4日発行

梅雨が近づいてきました。気温が夏日になる日もある、雨で肌寒く感じる日もあり、体調管理が難しい時期です。園でも気候に合わせて、お子さまの様子や体調の見守りを深めていきますので、登園前、家で食欲がなかったり、夜中何度も起きたなど、些細なことでも気になることがあれば登園時にお知らせください。

### 歯科検診があります

6月5日（木） ぶどう・ゆり・ばら・ほしくみ

6月26日（木） はと・ひつじくみ

検診の結果はけんこうのきろく、または成長Bookに記入し、《歯科検診結果のお知らせ》と合わせてお渡しします。むし歯がある場合は、かかりつけ医や近くの歯科医院を受診しましょう。園での検診は、歯科医院で診て頂く明るさの違いや口の開け方、検診時の姿勢の違い(横になって受ける検診ではない)から、多少誤差があるかもしれません。かかりつけ医との違いがある際は、園までお知らせください。

## 「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があつたら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



水分を少しづつ与える

麦茶や子ども用イオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。



- 冷やしたタオル
- タオルに包んだ保冷剤
- ポリ袋に入れた氷水などを挟んで冷やすと効果的



39°C以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

### 食物アレルギーについて

乳児期のアレルギーの原因食品として、卵、牛乳、小麦が多いです。

それに対して幼児期以降に初めて食べてアレルギーを発症する食品として、魚卵、そば、ピーナッツ、甲殻類、果物が増えています。特定の食品を食べて、30分から2時間程度でかゆみ、蕁麻疹などの皮膚症状、咳、喘鳴などの呼吸器症状、嘔吐や下痢などの消化器症状、鼻水や唇のはれなどの粘膜症状がでてきて、複数の臓器に症状があらわれることをアナフィラキシーとよび、命に危険を及ぼす状態になることもあります。そのためアレルゲンになる可能性のある食べ物を初めて摂取する際は必ず、医療機関が開いている間に摂取し、様子をみるようにしましょう。

また、アレルギーをもっているお友だちもいます。食べ物を食べながら登園しないようにご協力をおねがいします。

### とびひが増える季節です

とびひ（伝染性膿瘍症）は夏に多く見られます。虫に刺された跡を汚れた手でかくなどすると細菌（ブドウ球菌など）が感染し、そこで繁殖します。初期に水ぼうができますが、すぐに破れてじゅくじゅくした状態になります。その部分を触った手で別の場所を触ると、そこにもとびひが広がります。



#### 主な症状

- 皮膚に小指のつめくらいの水ぼうができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態にある
- 強いかゆみがある

#### 家庭での手当

- じゅくじゅくしている部分はガーゼで覆ってください。
- お風呂はシャワー程度にして、タオルも個別にしましょう。タオルを共有して感染することがあります。
- 完全に乾燥するまで感染力がありますから、乾燥するまではガーゼで覆い、ブルルは禁止になります。

感染力が強いので、医療機関を受診し、薬をもらってきてください



### 手足口病にご注意を

てのひら、足の裏、口の中に小さな（米粒大）の発しんや水ぼうができる手足口病。実は、おしゃりや皮膚のやわらかい所にもできたり、痛みやかゆみと一緒に発熱したりすることも。また、口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに脳膜炎などの合併症を起こしたりすることがあるので、注意が必要です。



貧困は、熱が下がり、1日以上たって普段の食事ができるようになってから。

### 元気な1日は

### 朝ごはんから

朝ごはんには、夜寝っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

- ①炭水化物で午前のエネルギーをチャージ！ こはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

#### ②たんぱく質で体温を上げる

牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることで、たんぱく質をとりましょう。

#### ③野菜を食べてビタミン補給

野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！

