

ほけんだより



令和6年6月 藤島くり保育園

気温・湿度共に上がる季節を迎えます。この時期から流行する感染症もあるため、園でも室内の換気や消毒など衛生管理の徹底に努めながら、安心して子ども達が活動できる環境作りをしていきたいと思ひます。

解熱剤、正しく使って

風邪で高い熱が出ると心配になるものですが、発熱は体が病原体と戦うための生理的な反応です。熱を下げることで治りが早くなるわけではありません。



どんな時に使う？

熱で寝つけない、飲んだり食べたりできない時に使用しましょう。

ただ単に熱があるからと服用するのではなく、「睡眠をとって体力を回復させるため」「水分をとって脱水を防ぐため」など、必要な時に使用しましょう。



熱が下がれば大丈夫？

効果が切れたらまた熱が上がる可能性があります。解熱の判断は24時間以上熱が出ないときです。

解熱剤の効果は6時間ほどで、効果が切れたらまた発熱することが多いです。引き続き様子を見て、静かに過ごさせましょう。解熱剤で熱を下げ無理をすると、かえって病気を長引かせるおそれがあります。

発熱後の登園について

発熱後は体力が奪われて、体は一時的に弱った状態に…解熱してもすぐに登園せずに1日は家庭で様子を見ながら、安静に過ごさせてあげたいですね。



内科検診を終えて…



◎ゴールデンウィークが明け、成人からの感染で新型コロナウイルス感染症に罹った子どもがいました。発熱後すぐの抗原検査だと反応が出ないことが多いです。周囲に感染者がいるなど感染の可能性のある時は、発熱後すぐの受診でない方が良いでしょう。感染症対策が様々な場面で緩和されていますが、高齢者や基礎疾患のある人など感染症で重症化する人はいるため、基本的な感染症対策は忘れないようにしましょう。

◎気管支拡張テープ(ホクナリンテープ)は手のしびれ、震えなどの副作用があります。

風邪の咳には必要のない場合もあるため使用は慎重に行いましょう。

◎抗生剤も副作用で下痢になることが多いため、内服し下痢になったときは処方してもらったクリニックや医院、薬局に内服し続けて良いのか確認をしましょう。

◎発熱等で受診する際は、周囲でどんな感染症が流行しているかを確認してから受診しましょう。

※内科検診を受けて、受診が必要と診断された場合は早めに受診しましょう。

※移動精巣・停留精巣について

移動精巣を指摘された方は、お風呂に入ったときなどに陰のうを触ってみてください。

陰嚢に精巣が触れることが多ければ経過を見て大丈夫ですが、精巣が触れない場合や精巣を陰嚢に下げてもすぐに上がってしまう場合は、停留精巣の疑いがあります。

停留精巣の疑いがあっても1歳までに70%以上の子は自然に精巣がさがってきます。

陰嚢に精巣が触れないなど心配な場合は、小児科か小児外科を受診しましょう。

精巣がお腹の中にあると、温度が高いため、精巣で精子が作られにくく、不妊の原因になります。



『6月4日～ 歯と口の健康週間』

ものを食べるのに欠かせない「歯」。歯はかたい食べ物もかめるようにエナメル質で覆われています。しかし、乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄く、虫歯になりやすいのです。乳歯が虫歯で抜けてしまうと、食べることに支障が出るため、体の成長にも影響します。小さいころから歯みがきの習慣をつけて歯を守りましょう。また、歯医者さんは歯を守る強い味方です。歯がきちんとみがけているか、虫歯はないかなど、歯のトラブルを予防するために、定期的に歯医者を受診するのもおすすめです。



【虫歯はこうしてできる！】

①糖分をもとにプラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたプラーク(歯垢)をつくります。プラーク1mgには、虫歯菌が10億個以上もいるといわれています。

②虫歯菌が酸を出す

プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。



③酸が虫歯を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。

【かむことは大切】

かむことは体にいろいろな良い影響を与えてくれます。きのこ類、根菜類などの歯ごたえのあるもの、こんにやくなどの弾力のあるものは、かむ力を育てます。子ども達の発達に合わせて少しずつメニューに取り入れてみましょう。

顎の骨や筋肉の成長を助けます

歯肉に刺激が伝わり、歯を支えている骨や組織が丈夫になります



脳の働きが活発になります

唾液の分泌が盛んになり消化を助けます

唾液の分泌により口の中をきれいにする効果もあります

歯科検診・眼科検診のお知らせ

- 6月6日(木) 歯科検診
- 6月25日(火) 眼科検診

歯科検診、眼科検診があります。治療中の病気や気になることがあるときは、職員へお知らせください。

検診を欠席した際は、

歯科園医(ほんま歯科クリニック)、眼科園医(福原医院)へ受診をお願いいたします。

歯科…ほんまクリニック TEL 64-0348
眼科…福原医院 TEL 22-3377

