



# ほけんだより

令和5年 6月1日 西保育所

梅雨入りしましたが、今年は空梅雨になるかも…といわれています。この時期は、温度・湿度ともに高くジメジメとした環境で体調を崩しやすくなります。子ども達も疲れが出始め、体調を崩しお休みや早退する子が増えています。無理のないよう、体調に気を配り、元気に過ごせるようにしていきましょう。



## 梅雨の時期の注意点



### ■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。お弁当には十分に加熱したものをに入れてください。

### ■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、雨で滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意してください。

### ■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしてください。



## 蚊・毛虫の虫刺されにご注意を!!

### 虫刺されの手当て

- ①水でよく洗い流す
- ②虫さされの葉をつける  
(さされた直後につけるのが効果的)
- ③かゆみや腫れがひどい時は、冷やす
- ④爪を短くきる(「とびひ」の予防)

※かゆみが強く、腫れが続く場合は、皮膚科を受診してください。

### 毛虫に刺された場合

- ①毛虫の毛をできるだけ早くガムテープなどで除去し、幹部をこすらず泡立てた石鹸で洗い、勢いよく流水で洗浄する。
- ②痒みがある時は、患部を冷やしましょう。
- ③痒みや発疹が出て広がってきたときは、医療機関の受診をお勧めします。ステロイド外用剤が必要になりますので病院に相談しましょう。



### のどの痛みは

いんどうえん      へんどうえん  
**咽頭炎・扁桃炎** かも

子どもがのどの痛みを訴えたら、ウイルスや細菌に感染して、のどに炎症を起こしているのかもしれない。口蓋垂(のどちんこ)周辺の炎症は咽頭炎、のどの両側の膨らみが赤くはれていたら扁桃炎です。どちらものどがひどく痛むため、水分をとるのも大変です。おうちでは水分補給と加温をして安静に過ごしましょう。

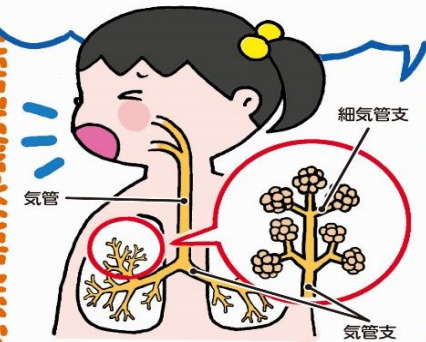


### RSウイルス感染症について

4~5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などのかぜに似た症状が現れます。通常は1週間前後で回復しますが、中には肺炎や気管支炎を発症する子どももいます。流行期は主に冬ですが、季節外れで全国的に流行が見られるようです。手洗い・うがいをしっかり行い予防しましょう。

### かぜからくるせきの病気

かぜは幼いほど重症化しやすいもの。かぜをひいた後、せきが長く続くと、のどの炎症が気管支や細気管支にまで進んでいるのかもしれない。



### こんな症状

#### 気管支炎

- 38℃以上の発熱
- 「ゴホゴホ」というたんが絡んだせき
- 日中も、睡眠時もせきが止まらない
- 2歳以下は、呼吸困難を起こすことも

#### 細気管支炎

- 発熱する
- 次第にせきとたんが増える
- 息をすると「ヒューヒュー」「ゼーゼー」という音がする
- RSウイルス感染症が代表的

### せきがひどいときは…

- 上体を起こすとたんが切れて、呼吸しやすくなります。
- 0、1、2歳の小さな子は、縦抱きで背中を軽くたたいてあげましょう。
- 部屋の加湿と水分補給を。湿度は50~60%くらいが目安です。



### お知らせ

- 6/5(月)に、尿検査容器、ぎょう虫検査セロファンを配布します。6日(火)に尿検査回収、7日(水)にぎょう虫検査を回収しますのでよろしくお願いします。
- 6/7(水)・・・内科健診があります。
- 6/8(木)・・・歯科健診があります。(9時~) 歯磨きをして登所してね!