

ほけんだより

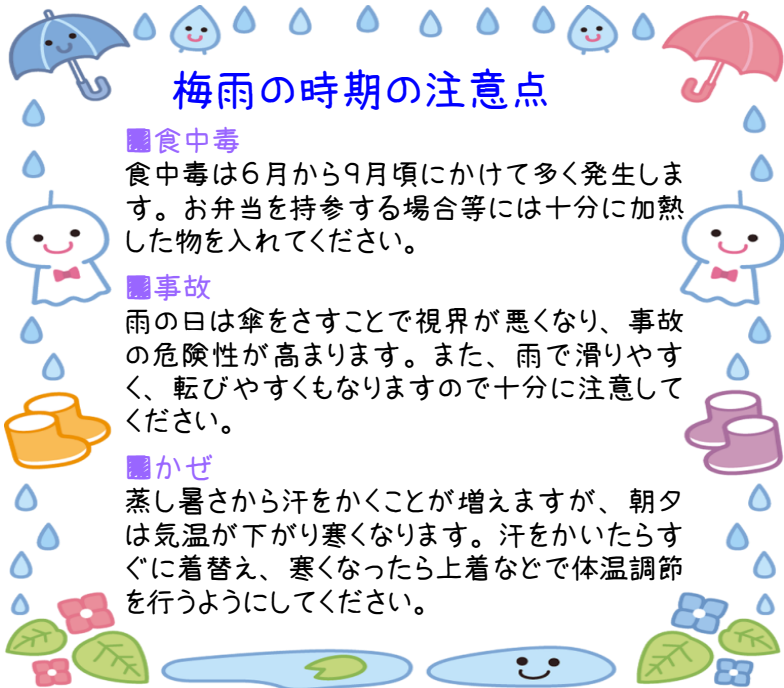
令和8年6月1日 西保育所



梅雨に入り、ジメジメと蒸し暑く湿度も上がり、晴れ間には気温が急上昇することもあります。こまめな水分補給やエアコンの利用で熱中症を防ぎ、元気に過ごしたいですね！急な発熱や、咳・鼻水とお休みする子も見られますので、毎日のお子様の様子の变化に気を配っていきましょう。

お知らせ

- 6/5日(金)に尿・蟻虫検査回収します。よろしくお願いします。
- 6/5(金)は、内科健診があります。9時からスタートしますので、8時45分までに登所をお願いします。お子様の症状で気になっていることがありましたら、事前に担任へお伝えください。
- 6/16(火)は、歯科検診があります。9時から検診スタートしますのでハミガキをして、8時45分までに登所をお願いします。



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。お弁当を持参する場合等には十分に加熱した物を入れてください。

■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。

虫菌予防デー

虫菌を予防するためには、やはり歯みがきが一番大切です。お子さまが歯みがきをした後は仕上げみがきを行い、虫菌を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることので口の中を洗い流し、虫菌を防いでくれる役割があります。

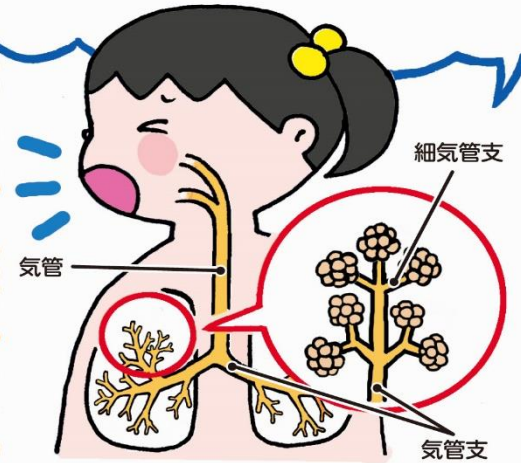
虫刺されの手当て

- ①水でよく洗い流す
- ②虫さされの薬をつける
(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。

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、せきが続くことがあれば、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
- 息をする時「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。

