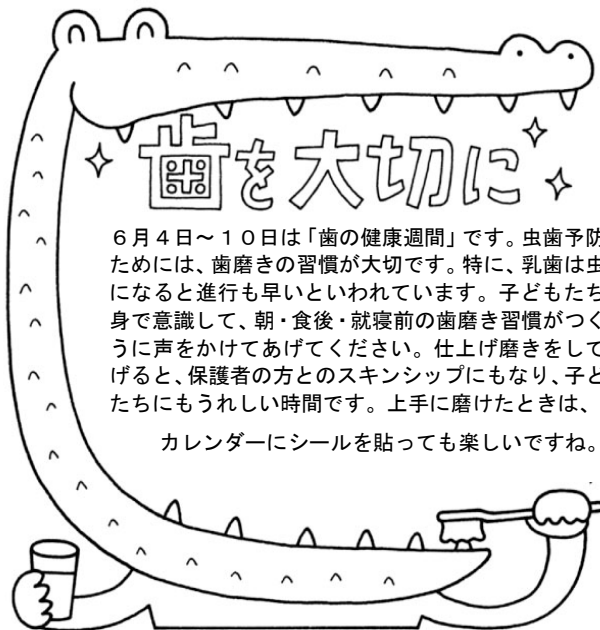




# 保健だよ!

先月は園児健康診断・尿検査にご協力いただきありがとうございました。今月は歯科健診があります。歯科健診当日は、朝食後、歯を磨いてからの登園をお願いいたします。また、これを機会に保育園用、ご家庭用、ともに歯ブラシの開きぐあいをチェックしていただき、開いている場合は交換をおすすめします。乳歯は虫歯になると歯並びに影響がでることがあります。丁寧な歯磨きをこころがけたいですね。



6月4日～10日は「歯の健康週間」です。虫歯予防のためには、歯磨きの習慣が大切です。特に、乳歯は虫歯になると進行も早いといわれています。子どもたち自身で意識して、朝・食後・就寝前の歯磨き習慣がつくように声をかけてあげてください。仕上げ磨きをしてあげると、保護者の方とのスキンシップにもなり、子どもたちにもうれしい時間です。上手に磨けたときは、

カレンダーにシールを貼っても楽しいですね。

## <食中毒>

食中毒は細菌の活動しやすい温度と湿度（25℃以上、70%以上）がそろっている6～9月にかけて多く発生します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛がみられる、嘔吐を繰り返す等の場合は、すぐに病院へ行きましょう。

### ○毒のある食べ物

キノコ・フグ・ジャガイモの芽など、毒になる成分が元々含まれている食べ物もあるので注意しましょう。



### ○予防策

食事の前やトイレの後は、石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。



よくかんで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことにつながります。



食材の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。



食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭きましょう。調理器具も、熱湯や漂白剤で定期的に消毒しましょう。



生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などは、しっかり火を通しましょう。75℃で1分以上が殺菌の目安です。



屋外で活発に遊ぶことで、免疫力を高めましょう。



## プール開きの前に♪

7月1日は子ども達が待ちに待ったプール開きです。7月から元気にプールに参加するために、水いぼ・とびひといったプールに入れない皮膚疾患がある場合は、今月中に受診・治療を行っておくことをお勧めします。また、目やにや耳だれの症状がみられる場合も、病気によってはプールに入れなかったり、プールに入ることで症状が悪化したりという場合もありますので、早めに受診をしていただきたいと思います。

### 水いぼ

☆水いぼとは 直径1～3mm程度のいぼの一種で白いぼつぼつを含み表面は滑らかです。主に胸やわきの下、肘、ひざなどにできることが多く、大きいものではえんどう豆ほどの大きさになることもあります。

☆感染経路 いぼがつぶれて中の液がつくとうつります。体の接触やタオルなどの共有でうつりやすいので注意が必要です。

☆対処法 そのままでも1～2年で自然治癒と言われていますが、体同士が接触し、つぶしてしまう可能性があるため、プールは控えていただいています。プールに入れるようになるには、皮膚科受診し、水いぼを取っていただくことが必要となります。



### とびひ

☆とびひとは 虫さされや湿疹などで傷ついた肌を汚れたためでひっかくと、傷口に細菌が感染してうみをもったような水ぼうがができ強いかゆみが出ます。

☆感染経路 水ぼうがをかいて水ぼうがが破れ、中の液がつくとうつります。体の接触やタオルの共有などでうつりやすいので注意が必要です。

☆対処法 じゅくじゅくしている部分は覆っていただければ登園可能ですが、体同士が接触し、液がついてしまう可能性があるため、プールは控えていただいています。皮膚科に受診し、適切な治療を受け、とびひの部分が乾燥するとプールに入ることができます。

