



# ほけんだより



令和5年度 6月号

育心こども園

美童保育園

6月に入りました。梅雨は一年のうちで、もっとも体調を崩しやすいシーズンです。これは低気圧により副交感神経に影響を与えるためと言われています。気温の変化も激しく現在園ではウイルス性の胃腸炎の感染が拡大しています。今回は流行している胃腸炎についてもお伝えしていきたいと思ひます。

## 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」。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。歯がきちんとみがかけているか、虫歯はないかなど、歯のトラブルを予防するために、お子さんといっしょに家族で定期的に歯科検診を受けるのもおすすめです。

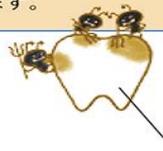
### 虫歯はこうしてできる！

#### 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）をつくり出します。プラーク 1mg には、なんと虫歯菌が 10 億個以上も！

#### 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。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯みがきをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。

## 5月の病欠報告

### 育心保育園

発熱…22名(計36日休み)  
とびひ…1名(計1日休み)  
中耳炎…1名(計1日休み)  
咳・鼻水・咽頭痛…17名(計23日休み)  
嘔吐・下痢 …7名(計16日休み)

### 美童保育園

発熱…5名(計9日休み)  
咳…1名(計1日休み)



## 熱中症に注意しましょう！

### こまめに水分補給を！！



①ジュースよりも水か麦茶がおすすめです。

②1回分は少なめに、  
回数を多く飲みましょう。

③のどが渴く前に水分補給しましょう。

※子どもはのどの渴きに気付にくいので大人が前もって飲ませてあげるようにしましょう。



## 食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

### 予防のポイント

- 1 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない
- 2 魚や肉は十分に火を通す
- 3 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- 4 まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
- 5 調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
- 6 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意する



# 胃腸炎が流行っています！！



胃腸炎の主な症状は、吐き気、嘔吐、下痢、発熱、腹痛などです。小児は生理的に嘔吐をしやすく、脱水や低血糖にもなりやすいため注意が必要です。また、乳児ではけいれんを起こすこともあります。一般的に、胃腸炎で嘔吐を繰り返すのははじめの半日～1日程度であることがほとんどで、その後は自然と軽快に向かうことが多いです。一方、下痢はしばらく続くことがあります。

## 吐いた！

## おう吐時のケア、知っておきましょう

### 1 吐いたものを口から取り除く

口の中に吐いたものが残っていると吐き気を催すことがあります。うがいさせたり、ぬらしたタオルで口の中をぬぐったりして、口の中をきれいにしましょう。



### 2 静かにさせて、様子を見る

安静にさせて様子を見ます。寝かせる場合は、吐いたものがのどにつまらないよう、横向きに。



### 3 1時間以上してからスプーンで水分をとらせる

吐いた直後に水分をとらせると、また吐いてしまうことがあります。水分を飲ませるときは、様子を見て、顔色がよくなり吐き気が治ったら、スプーンで水やお茶などを少しずつとらせましょう。



## 吐いた！

## しっかり消毒、ゴミは密封して捨てましょう

### 1 処理に必要なものを準備する

まず、換気します。消毒液やペーパータオル、布や雑巾（捨てられるもの）を用意し、使い捨ての手袋やマスクをつけます。

#### 消毒液の作り方

家庭用塩素系消毒薬



6%の原液の場合、ペットボトルのキャップ4杯



水 1L

### 2 外から中心に向かってふき取る

吐いたものはペーパータオルなどで外から内側に向かってふき取り、ゴミはポリ袋に二重に密封して捨てます。

#### 汚れた衣類は……

汚れを取り除いて消毒液につけておきましょう。



### 3 消毒した後、水ぶきする

吐いたもので汚れたところを、消毒液を浸した布で外側から中心に向かってふき取ります。その後、水ぶきで消毒薬もふき取ります。

### 4 よく手を洗う

使い捨ての手袋やマスクもポリ袋に密封して捨て、手をよく洗いましょう。