

ほけんだより 6月号

人の体は急激な温度変化が苦手です。外の暑さと、冷えた室内を行き来したりしていると、上手に体温調整ができなくなり体調を崩してしまうこともあります。夏は楽しい遊びもたくさんあるのでたっぷり睡眠を取り元気に過ごせるといいですね！

「たかが蚊」と侮らないで！

乳幼児では、蚊に刺された後の反応は個人差がありますが、体の中で反応が起こるのに時間がかかり、強くでしてしまう事もあります。1～2 日後に腫れてくるとことや水ぶくれになってしまい掻き壊しから皮膚トラブルになる場合もあります。

「とびひ」や「蜂窩織炎」などなる前に受診してみてもいいかもしれませんね！

園では虫よけ対策として、お散歩時に「ベープ」「オニヤンマ」を使用したりしています。これからの時期は、登園前などに虫よけを塗布してあげてください。

園では・・・

思わぬことでのひっかき傷や表皮剥離などの保護、乾燥し掻いてしまうなどのトラブルに対し、「**保護**」「**保湿**」を目的として「ワセリン」を塗布することにしました。ワセリン塗布が不可な方は**事務所**までお知らせをお願いします！

6月の保健行事

歯科健診

身体測定

0 歳児健診



お腹の調子はどうかな？

便の性状によりお腹の調子がわかります。日頃からお子さんの便を観察してみるといいですね！



不消化便や血液が付着しているなど、普通の便と異なる場合はお知らせお願いします。感染性胃腸炎も発生しています。早めの受診をお勧めします！

◎百日咳

→風邪症状と類似した症状が現れ、徐々に咳が強まります。発症後 1～2 週間たつと「こんこん」と咳をし、息を吸う時に「ひゅー」と言う音がします。呼吸が辛そうなときは上体を起こしたり、部屋を加湿して湿度を上げるといいですよ！生後3か月からワクチン接種ができる為、ワクチン接種できているか確認してみてください。

◎溶連菌感染症

→園では溶連菌感染症は発生していませんが、近隣の学校などでは流行しています。咽頭痛やいちご舌、全身の発疹が特徴です。家族間での感染に注意してあげてください。

◎水疱瘡が近隣地域で増加しています・・・！

→全身に発疹や水疱ができ、かさぶたに変化します。また、発熱を伴うこともあります。お家では、お風呂でよく洗い流し清潔を心掛けましょう。夏でも刺激の保護のために保湿をしてあげてください。

これってOK？ 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

○おなかめ

リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

✕遅延したい物

柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど脂肪を多く含む、腸に負担をかけるので NG です。

生野菜・繊維の多い野菜

消化がよくなり、水分補給にもなります。

流行情報

