



ほけんだより 6月号

令和元年度
認定こども園さめ保育園
養護教諭 田中かず子

あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったり、と体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

歯科健診のお知らせ

■日程：6月7日（金）12：30～
■場所：さめ保育園

- 歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか
- 虫歯はないか
- はぐきがか腫れていないか

などを診ていただきます

お休みしないようにしましょう！

園医（歯科）：こんどうファミリー歯科
近藤一也 先生

6月4日虫歯予防デー

6月1日麦茶の日

虫歯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、虫歯を予防しましょう。野菜ジュースにも砂糖がたくさん入っているものもありますので、歯みがきは必要です。麦茶は、砂糖が入っていないので虫歯にならないためにはとてもいい飲み物です。これからの時期たくさんお世話になりますね。

忘れ物はないですか？

外遊びが増えるこの季節。元気に遊んだ後は、手洗い・うがい、汗をかいたら着替えをします。子どもたちが清潔な園生活を過ごせるように、ハンカチ、ティッシュ、着替え、歯ブラシ、コップなどの忘れ物をしないよう、登園前の確認をお願いいたします。



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。

アレルギー情報



いろいろなアレルギーがあります

①気管支ぜんそく

呼吸困難を伴う発作と痰のからんだ咳が出ます。ハウスダストやペットの毛などのアレルゲンによる刺激で気管支が炎症を起こして狭くなり呼吸困難を起こす病気です。発作の程度に個人差はありますが、発作が起こると「ゼーゼー」「ヒューヒュー」という音をさせて苦しそうな呼吸（喘鳴）になり、激しく咳込みます。

②アレルギー性鼻炎

繰り返すくしゃみと水のような鼻水が出ます。かぜの諸症状と似ていますが、発熱はありません。症状が10日以上おさまらない、季節性がある、というときは専門医の受診をお勧めします。

③アトピー性皮膚炎

肘や膝の裏などに強いかゆみのある発疹がでます。実際はさまざまな要因がかさなっておこると考えられています。年齢によって湿疹が出やすい部位が異なり、1歳ころまでは頭、顔、耳、首などにジクジクした湿疹が、2才以上になると首やわきの下ひじや膝の裏側などにかさかさした湿疹が多く見られます。ケアとしては、医師の指示通り薬物療法とスキンケアをおこない、食事制限も必ず医師の指示を受けます。

④アレルギー性結膜炎

ダニやハウスダスト、ペットの毛や花粉などが目の粘膜を刺激して、非常に強い目のかゆみや鼻水などを引き起こします。花粉が原因の場合は、くしゃみを繰り返すことがあります。アレルギー性鼻炎と同じように症状が10日以上おさまらない場合、眼科（専門医）の受診をお勧めします。

⑤じんましん

特定の食べ物や薬などを口にした後に、背中やお腹、肘、ひざ、口の中や唇にかゆみのある湿疹が地図状に広がります。ストレスや太陽の刺激草木などで起こる事もあります。短時間で虫刺されのように赤く盛り上がりますが、急性のものは数時間～数日で消えます。原因がはっきりしないときもあります。再発が続くようなら検査をするのが望ましいです。中には特定の食べ物が原因だとわかるケースもあるので、その際は、独自の判断はせず、専門医の診断を受け、医療機関・家庭・保育園で連携して進めます。

⑥食物アレルギー

その食物を口にすると、体や口の中・口のまわりに湿疹が出て痛かったり痒かったり、気管の中に湿疹が出て呼吸困難になったりします。必ず、医療機関での診察を受けた上で、医師の指導を受け、医師→家庭→保育園という連携で食事療法がおこなわれます。独自の判断は禁物です！！必ず医師の指導を受けて行います。

⑦アナフィラキシー

たくさんアレルギー症状が2つ以上同時に重なっておこることをアナフィラキシーといいます。咳が出てくしゃみも出るとか、蕁麻疹がでてかゆいとか、咳も出て呼吸が苦しく顔色が青くなってきたなど。さらに、命にかかわるような症状（血圧低下、呼吸困難、失神、倒れる等）は危険な状態のため「アナフィラキシーショック」と呼ばれています。

⑧その他のアレルギー

動物アレルギーや、紫外線アレルギー、食物アレルギーなどアレルギーの種類はその他さまざまあります。いずれにせよ、自己判断は禁物です。必ず医師による診察と処置、指導を仰ぎます。