



保健 だより



H29. 7.10
社会福祉法人
光輝の歩福祉会
ゆめの森保育園

梅雨が明け日に日に日差しが強くなり、いよいよ夏到来です。そして園では子どもたちが大好きなプール遊びが始まりました。健康に気をつけながら、この夏を元気いっぱいにお過ごししましょう。



健康チェックを忘れずに！

♪ プールの前日 ♪



- ◎手足の爪を短く切りましょう。
- ◎耳のお掃除をしましょう。
- ◎お風呂やシャワーに入り体を清潔にしましょう。
- ◎たっぷり睡眠をとりましょう。



♪ プールの当日 ♪



- 熱はありませか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 下痢や腹痛はありませんか？
- 目ヤニや充血はありませんか？
- だるそうな様子はありませんか？
- せき、鼻水は出ていませんか？
- 皮膚にブツブツなどの発疹や、ジュクジュクした傷はありませか？

皮膚トラブル



夏はあせも、虫刺され、日焼け等皮膚のトラブルが絶えません。子供は肌がかゆいと、我慢ができず傷口をかき壊してしまいます。その傷口からジュクジュクした液がでて、さらに傷が広がっていくと治りにくくなります。

☆肌はいつも清潔に保つことや、早めの治療を受けるようにしましょう。



かかりつけ医を持つ。

医師は診察ごとに、問診内容・診察所見・治療方針・説明や指導の内容等をカルテに記載します。過去の記録が今の症状の診断に役立つことがあります。最近インターネットにホームページを開いている小児科も増えているので、検索をかけて探すのも一手です。

近くに小児科が複数あり迷うときは、

- ① 交通の便がよく、家から近い。体調の悪い子を連れていくことを考えると、家から10分程度でいけるところがすすめられています。
- ② 話をよく聞いてくれて、説明が丁寧でわかりやすい。
- ③ 待ち時間がそれほど長くなく、軽症な子どもが遊べるスペースや、待ち時間苦痛に感じない工夫がされているのもポイントかもしれません。
- ④ 診療時間が家の都合に合っている。保育園の行き帰りに受診できれば継続的に通院できます。

かかりつけ医を決める一番のポイントはご両親が医師を信頼できるかどうかです。評判がよくても相性が合わなければ通い続けることが困難になります。

また、定期休診日が設けられている医療機関がほとんどですから、2か所の通いやすい医療機関を決めておいてもよいでしょう。かかりつけ医が休診で別の医療機関を受診しても最近はお薬手帳が普及しているので治療の継続は可能ですが、毎回異なる医療機関を受診することは、過去の情報を一元的に管理できなくなるデメリットが生じます。



夏に多い感染症・・・『ヘルパンギーナ』

潜伏期間 2～4日

せきや、くしゃみからの飛沫、接触感染。または便に出たウイルスで糞口感染する。

出席停止期間 熱がなく普段通り食事がとれること。

主な症状 39℃前後の熱。

のどの痛み。

のどの奥に赤い水泡ができ食欲が落ちる。

水分補給を嫌がり脱水症状をおこすこともある。

予防

ワクチンはありません。ウイルスの型がいくつもあるため、何度もかかることがあります。

手洗いうがいをしっかり行いましょう。



お知らせ

・予防接種状況用紙の提出、そして、内科健診のご協力ありがとうございました。

・歯科検診にて、虫歯があった子は歯医者へ受診しましょう。