



7月 保健だよ!

日に日に日差しが強くなり、心弾む夏がやってきましたが、夏は暑さで食欲が低下し、体力が激しく消耗してしまいます。元気そうにみえても、体は意外に疲れています。おうちでゆったり過ごせるようにご配慮ください。

熱中症について

熱中症とは・・・高温・多湿な環境での作業や運動により体内の水分や塩分などのバランスが崩れ体温の調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がたまり、発熱・頭痛・吐き気・めまい・だるさなどの症状を引き起こし、ひどい時はけいれんや意識障害があらわれることがある病気です。

★こまめな水分補給が大切です



水やお茶（カフェインが入っていないもの）がオススメです。ジュースや牛乳を欲しがること多いと思いますが、ジュースや牛乳は水分摂取としてではなく、おやつ時の特別な飲み物としてあげてください。また、大人のイオン飲料には多くの糖分が含まれているためお勧めできません。風邪などで与えるときは、水で薄めるか子ども用のイオン飲料を飲ませてあげましょう。

【飲料水+食事からの一日に必要な水分量の目安】

乳児：1kg あたり約 120~150ml

幼児：1kg あたり約 90~100ml



お知らせ

★今月からいよいよプールが始まります。登園前の体調確認をお願いいたします。プールは体力を消耗するので、夜は早く寝て、朝ご飯は、しっかり食べてから登園するようにしましょう!★

歯科検診の結果

		むし歯	歯垢
0・1歳児	つぼみ1	0人	3人
2歳児	つぼみ2	1人	6人
3歳児	すみれ	6人	15人
4歳児	さくら	5人	10人
5歳児	ひまわり	7人	11人

令和5年7月1日
甲斐市立竜王西保育園

以上児になるにつれ歯の本数も増え、食べるものや飲むものの好みも変化します。歯磨きは、ついつい本人まかせになってしまいがちで、むし歯や歯垢が増えています。

小学校低学年までは、親の仕上げ磨きが必要といわれています。特に奥歯の磨き残しが虫歯になってしまったら、ひどくなる前にできるだけ早く歯科で治療しましょう!また、虫歯以外にも、歯垢、形成不全、反対咬合や交叉咬合、叢生(そうせい)癒合歯や癒着歯、などの指摘を受けた子が少なくありませんでした。かかりつけの歯科に相談しましょう。

<園医の畑先生から参考になる仕上げ磨きのおすすめ動画>

「教えて!めばえちゃん 横浜市歯科医師会」で検索し、歯ブラシのお話をクリックして、動画を見てみてください!

https://yda-yokohama.net/category/O3_brush

高熱に注意!

よう れん きん かん せん しょう

溶連菌感染症

突然高熱の出る、非常に感染力の強い病気です。下記の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

症状

- 突然高熱が出て、のどがはれて痛みが出る
- 全身に発しんが出る
- 舌にイチゴ状の赤いぶつぷつが出る
- おう吐、頭痛が起こる

注意!

症状が落ち着いたらからと薬をやめると、腎炎などになる危険が。医師の指示どおり最後まで飲みましょう。

注意!

抗菌薬を飲んでから24~48時間は登園停止です。

6月は溶連菌感染症や突発性発疹の感染症がでました。

溶連菌感染症は体の様々な部位に感染しますが、よく見られるのは扁桃炎です。のどが腫れて痛み、熱が出ます。感染しているかどうかは、病院ですぐに検査し診断できます。決められた期間を守って薬を飲みましょう。

溶連菌感染症や突発性発疹は、一度感染しても免疫がつかず何度もかかる病気です。治りかけで体力が戻っていない場合は再感染しないように注意しましょう。