



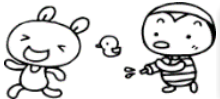
ほけんたより

令和5年7月3日 やまのこひろば

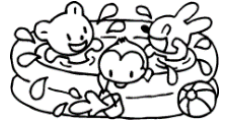
大津市立ひえい平保育園☆大津市立比叡平幼稚園



雨や曇りの日が続き、湿度の高いジメジメした梅雨らしい日が多くなってきました。これからの時期は、真夏のような暑い日があったり、肌寒い涼しい日があったり、毎日の気温の変化が激しく衣類の調節も難しくなります。特に小さなお子さんは、体温調節機能が未発達で、体調を崩しやすくなります。周りの大人が注意して体調管理をしっかりしてあげましょう。また、梅雨の時期には、食中毒や、熱中症になりやすくなります。ご家庭でもていねいな手洗いや食品の取り扱いに注意したり、熱中症に気をつけましょう。また、園内でも、熱中症指数を確認しながら、こまめな水分補給や、暑い日にはシャワーで汗を流したり、外に出るときは帽子をかぶる、涼しい場所で休憩をとるなどの暑さ対策にも気をつけて過ごしていきたいと思ひます。



プール・水遊びが始まりました！



先月より、3・4・5歳児クラスでプール・水遊びが始まりました。今月からは、0・1・2歳児クラスでも水遊びが始まります。

プール・水遊びの後は、ふだんの遊びに比べ、とても疲れやすくなります。十分な睡眠と休養で、翌日に疲れを残さないように心がけましょう。また、前日はできるだけ早めに寝て、当日は朝ごはんをしっかり食べるなど、いつも以上に健康管理に気をつけて、元気にプール・水遊びを楽しんでほしいと思ひます。

特に気をつけてみていただきたい健康状態については、下に挙げていますので、朝の健康観察時の参考にしてください。また、気になる症状がある場合は、プール・水遊びを控えたり、主治医にご相談ください。また、職員にもお知らせください。

こんな時はプール・水遊びはやめましょう

- ★平熱より高い ★前日に熱があった ★風邪ぎみ(鼻水咳が出る)
 - ★便が普段よりゆるい ★前日に下痢をしていた
 - ★耳の痛みがある
 - ★目が赤く充血している ★普段より多く目やにが出ている
 - ★じゅくじゅくした傷口がある ★気管支拡張テープを貼っている
- ※絆創膏や気管支拡張テープを貼ったまま、プールには入れません。

医師の許可が必要な病気

- ★耳の病気(中耳炎、外耳炎、耳垢栓塞など)
- ★目の病気(結膜炎など)
- ★皮膚の病気(とびひ、状態のよくない水イボやひどい外傷など)
- ★アタマジラミ ★その他の疾病

ヘルパンギーナ警報が発令されました

《ヘルパンギーナ》

突然の高熱が3日間ほど続き、のどの痛みやのどちんこの辺りに水疱ができません。いわゆる、夏かぜの代表的なもの。

のどの痛みがひどい場合、飲食できずに脱水症状を起こすことがあるので、注意が必要です。



6月22日に滋賀県全域でヘルパンギーナ警報が発令されました。園内でも掲示にてお知らせしていますが、ヘルパンギーナと診断されたお子さんが複数おられます。39～40℃の高熱や、のどの痛みなどの症状を訴えるお子さんが多くみられます。疑わしい症状がありましたら、主治医等にご相談ください。また、受診された際には、診断結果を園にもお知らせいただきますようよろしくお願いいたします。

<7月の身体計測>

- 3日(月)5歳児にじ組 5日(水)3歳児そら組
- 6日(木)2歳児きりん 10日(月)4歳児ほし組
- 11日(火)0歳児ひよこ組・1歳児うさぎ組

<経口補水液「OS-1」について>

やまのこひろばでは、熱中症対策として「OS-1」を準備しています。アレルギー等で使用を控えたい場合は、園職員までお知らせください。



～保健室より～

★最近の園内状況

6月のやまのこひろばでは、発熱、下痢おう吐などの症状や、ヘルパンギーナ、溶連菌と診断されてお休みされたお子さんが数名おられました。また、夏かぜと診断されたお子さんもおられました。ヘルパンギーナについては複数のお子さんの報告があったため、園内掲示にてお知らせしています。夏の感染症が流行する季節になってきました。先月より水遊びも始まり、疲れも出やすくなりますので、早めの休息と睡眠、バランスのよい食事をしっかり摂って、元気に過ごせるようにしましょう。



★6月の保健指導★ ～歯と口の健康週間～

6月の保健指導は、6月4日～6月10日の歯と口の健康週間にちなんで、3・4・5歳児クラスで、歯の健康についてお話ししました。また、新型コロナウイルス感染症の流行により、控えていた園内での歯みがきも、少しずつ再開していきたいと考えています。そのため、5歳児クラスでは、6月から“ブクブクうがい”を始めました。4歳児クラスでも、7月より始めていく予定です。ご家庭でも、歯を守るためには、歯みがきが大切であることを意識しながら、歯みがきに取り組んでいただけたらと思います。併せて、1日1回は、お家の方の仕上げ磨きもよろしくお願いします。

<そら組での取り組み> 最初に大きな口のカバさんが登場し、「何のお話しが始まるかな～？」と子どもたちに声をかけます。子どもたちはワクワクしながら「これは何かな？」「ワニサンかな～？」「大きいお口やな」と興味津々です。「かばさんのお口の中にある白い物は何か知ってる？」と聞くと「歯！」と元気に応えてくれます。「みんなのお口にも歯はあるかな？」「あるで！」と子どもたち。「今日は“歯”のお話しをしに来ました。」とお話を始めました。紙芝居『きれいなあめ シュッシュッシュ』を読むと、子どもたちはとても集中して聞いていました。その後、歯ブラシを見せて「これ何か知ってる？」と聞くと「ハブラシ」とすぐに答えが返ってきました。歯ブラシで歯をみがいて、きれいにすると気持ちがいいことを確認し、お家でも自分でやってみよう伝えました。中にはもう「自分でやっているよ」という子もいました。でも、子どもたちが自分できれいに歯みがきをするのは、まだまだとても難しいです。自分で磨けるように練習もしながら、でも最後はお家の人の仕上げ磨きで、きれいにしてあげてほしいと思います。



<ほし組での取り組み> ほし組では、歯の形と役割についてお話をしました。ウサギの歯の写真で、大きな前歯があることを見せると、子どもたちは「にんじんをかじって食べるから大きな前歯があるんやな～」など発言をしてくれます。次にライオンの歯を見せると「牙がとんがってる！」「とんがってる歯でガブって食べる！」と気づいたことを教えてくれます。次に、カバの写真を見せると、少し考えている様子です。そこで「カバは、奥のほうに大きな歯が生えています。この奥の歯で大きなキャベツなどの野菜をつぶして食べます。」と説明しました。子どもたちはとても興味を持って話を聞いています。その後、「みんなの歯はどうなってるのかな？」と言うと、「私にも、うさぎさんとライオンさんとかばさんと同じ歯がある！」と気づいて教えてくれる子がいました。そこでみんなにも、動物の歯と同じ形と役割の歯があることを伝え、前歯、犬歯、奥歯と、絵を見せながら場所を確認しました。子どもたちは自分の歯を指で触ってみたりして、同じ歯を確認していました。そしてご飯を食べるときにどの歯も全部必要な歯であることを伝え、歯を大切にするためにみんなができることってなんだろう？と聞いてみました。するとすぐに「はみがき！」と答えが返ってきました。最後は、お家での歯みがきをがんばること、お家の人に仕上げ磨きをしてもらうことを約束して終わりました。



<にじ組での取り組み> にじ組では、6歳臼歯のお話をしました。初めて生えてくる大人の歯で、今年6歳になる、にじ組さんだからこそ知っておいてほしいことを伝えました。前歯が生え変わってきている子たちが、「もう大人の歯生えてる！」「グラグラしてる歯がある」「抜けた歯があるで！」と次々に教えてくれます。そこで、6歳臼歯が“歯の王様”と言われていることを伝え、なぜ王様と言われているのか、4つの理由を説明しました。そして、大人の歯は、乳歯のように生え変わらないこと、むし歯になったりして、歯がなくなっても、二度と生えてこないこと、みんながおじいちゃんやおばあちゃんになったときまで、大切にしないといけないことを伝えました。そこで、大切にするためにみんなができることってなんだろう？と聞いてみると、すぐに「歯みがき！」と答えが返ってきました。自分でしっかり歯みがきすることを約束しました。

にじ組では6月から“うがい”を始めるため、うがいの仕方を確認しました。うがいには“ブクブクうがい”と“ガラガラうがい”があり、2つのうがいの違いを確認しました。6月から歯みがきの代わりにしてほしいうがいは“ブクブクうがい”で、歯についた食べカスや汚れを口に含んだ水でブクブクすることできれいにすることができます。それを意識しながらうがいをしてほしいことを話しました。最後は、みんなで“ブクブクうがい”の口の形を練習して終わりました。保健指導終了後、その練習をみんなですたときに、恥ずかしくて一緒にできなかった子が、こっそりそばへ来て「先生ブクブクうがいの口できるよ！」と口の形をして見せてくれるすてきな出来事もありました。

