



## ほけんだより 6月号

北保育園  
令和3年6月1日



先月は、RSウイルス・発熱と感染症にかかる子どもが多かったです。

保育園では、遊具の消毒や施設内の消毒を徹底しています。子どもたちは食事やおやつ前の消毒を行っていますが、気を緩めず取り組んでいきたいと思えます。

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やすいので、十分に注意が必要です。衣服の調節にはいつも以上に気を配るようにしましょう。

## RS ウイルス感染

気管支炎や肺炎などを起こすウイルス感染症で、冬場に乳幼児の多くが感染します。終生免疫ではなく、2歳までにほぼ100%感染すると言われていたため、毎年かかる子どもも多いようです。



症状が軽い場合は、かぜを引いた時と同様、水分補給、睡眠、栄養、保温に注意し、安静にして経過を見ます。脱水気味になると、たんが粘稠になって吐き出すのが困難になるので、水分をこまめに与えましょう。

### 症状

4～5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などのかぜに似た症状が現れます。通常は1週間前後で回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症する子どももいます。特に心肺の基礎疾患がある子は重症化しやすいので、注意が必要です。また、新生児、低出生体重児、生後6カ月未満の乳児も重症化しやすいと言われています。手洗い・うがい（乳児は外から帰ったら水を飲ませる）をしっかりと行い予防しましょう。

## 6月10日（木）は歯科検診が行われます。

歯科健診では、次の項目を調べます。

- ① 歯並び・かみ合わせ・顎の関節に異常はないか
- ② 虫歯はないか
- ③ 歯垢がついてないか
- ④ 歯肉がはれていないか



歯科健診の日は、朝食後丁寧に歯みがきをしましょう。



### 歯みがきのポイント

- ◎ 膝の上に子どもの頭を乗せ、寝かせみがきをします。
- ◎ 鉛筆と同じように歯ブラシをもち、軽い力でみがきます。
- ◎ 奥歯の溝、歯と歯茎の間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧にみがきます。
- ◎ 前歯は歯ブラシを90°にあててみがきましょう。
- ◎ 歯と歯茎の間は歯ブラシを45°位にあてましょう。

虫歯ゼロの健康な歯を目指し、1本ずつ丁寧にみがきましょう！



## 爪について

爪（つめ）が伸びていると、友だちをひっかいてしまったり、折れたり、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪をかむくせがある子どもも多く、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。

### 爪の働き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、すじや溝ができている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。

### 爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。

