

lyocity

6月号



こんな病気に注意！

気管支炎・咽頭炎

感染性胃腸炎

嘔吐下痢症

など



ほけんだより

令和7年6月 病児・病後児保育室「いよこすまいる」

梅雨の季節がやってきました。天気の変わりやすいこの時期は、体調を崩しがちです。衣服の調節に気を配り、バランスのよい食事や睡眠をしっかりとって元気に過ごしていきたいですね。

つめは きれいな？

こどもたちは様々な物に触れるため、つめの中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れがたまりと炎症を起こし、つめの病気になることもあるので、週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。切り過ぎてばい菌が入ることもあるので注意が必要です。



感染性胃腸炎（嘔吐下痢症）に注意！

ウイルスや細菌などによって引き起こされる感染症です。

- ・数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わり嘔吐が始まる。
- ・症状が出てから数時間が一番重く、水分を与えても吐いてしまう。
- ・激しい下痢を1日に何度も繰り返す。
- ・吐き気、腹痛、発熱、体のだるさなどを伴うこともある。
- ・脱水症状からひきつけを起こすことがある。

流行っています



◎激しくぐずる、一日中ぐったりと寝ている、唇や口の中が乾いている、おしっこの量が減っているなどの症状が見られたら、すぐに受診しましょう。

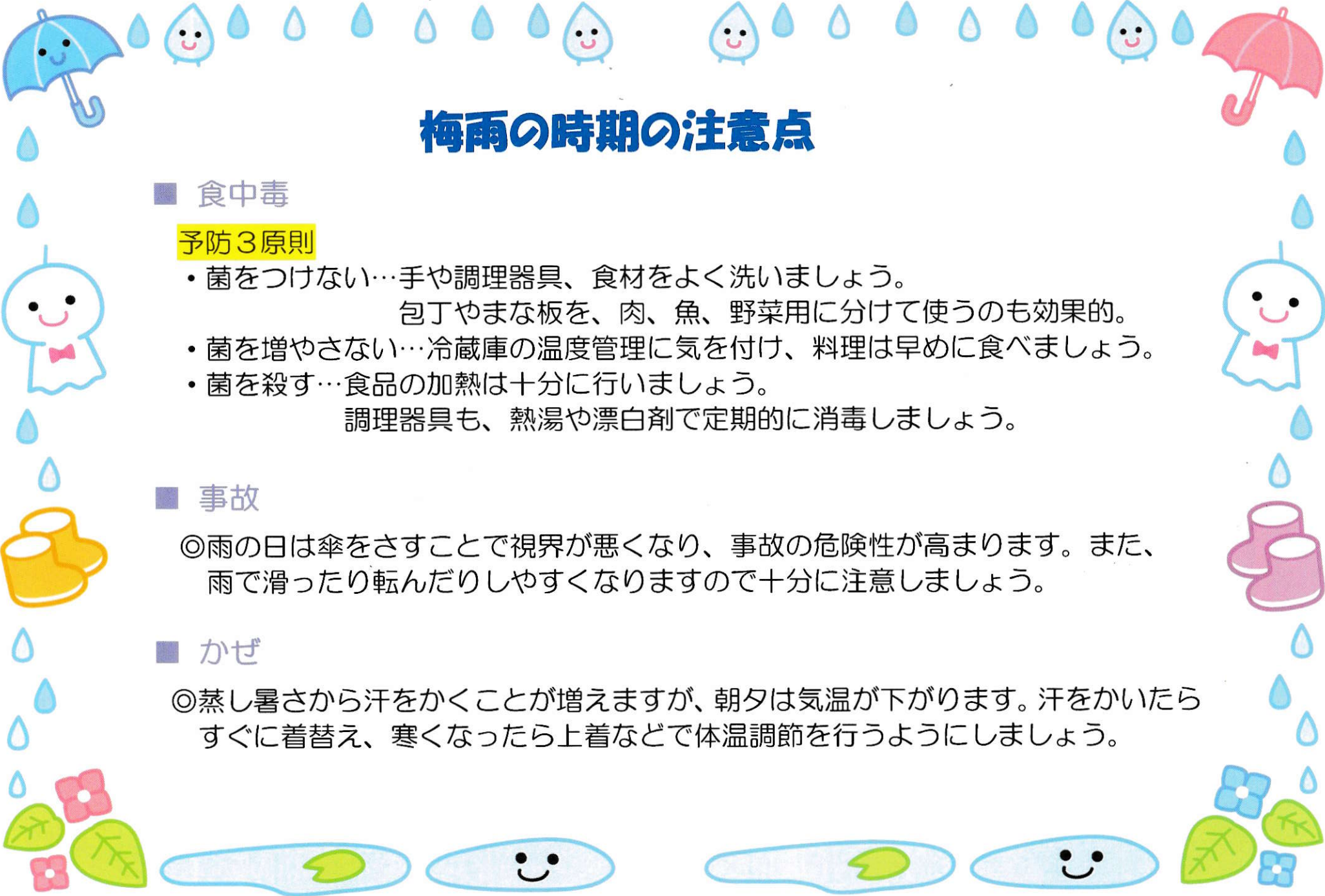
◎吐き気が治まるまで様子を見て、顔色が戻ってきたら少量ずつこまめに水分補給をしましょう。乳児の場合、母乳はそのままあげてもかまいません。

◎嘔吐物や便から感染するケースが多いので、早めの処理と消毒が感染の予防につながります。

歯を大切に

6月4～10日は、「歯と口の健康週間」です。虫歯予防のためには、歯磨きの習慣が大切です。特に、乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。こどもたち自身で意識して、朝、食後、就寝前の歯磨き習慣が身につくように声をかけてあげましょう。仕上げ磨きをしてあげるとスキンシップになり、こどもたちにもうれしい時間になることでしょう。





梅雨の時期の注意点

■ 食中毒

予防3原則

- ・ 菌をつけない…手や調理器具、食材をよく洗いましょう。
包丁やまな板を、肉、魚、野菜用に分けて使うのも効果的。
- ・ 菌を増やさない…冷蔵庫の温度管理に気を付け、料理は早めに食べましょう。
- ・ 菌を殺す…食品の加熱は十分に行いましょう。
調理器具も、熱湯や漂白剤で定期的に消毒しましょう。

■ 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、雨で滑ったり転んだりしやすくなりますので十分に注意しましょう。

■ 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ましょう。