



ほけんだより



6月

令和 8年度
なごみん看護部

もうすぐ梅雨の時期がやってきます。気温も湿度も高くなる季節ですが、心身共に健康で過ごせる環境づくりに努めていきます。

今月の保健だよりは、夏に流行する病気についてです。

●ヘルパンギーナ

主訴としては、発熱(高熱)や咽頭痛(痛みがひどく食事が出来ない)があります。

身体症状としては、喉の赤み 扁桃腺の腫れ 口の中の違和感や痛みが出ることがあります。



夏に流行する子供の病気

●咽頭結膜炎(プール熱)

アデノウイルスの感染による発熱、喉の痛み、目の充血や2目やにが特徴的な感染症です。2~4日程度で解熱します。



●手足口病

ウイルス性の感染症で特に二歳以下の発症が多いです。手、足、口の中に発疹が現れることがあり、発熱する場合もあります。



園では毎日の健康チェック、こまめな手洗い、換気やおもちゃ消毒等の環境整備を行っています。お家でも帰宅時や食事前の手洗いを習慣づけましょう。

6月4日~10日は歯と口の健康習慣です

子供の虫歯を予防するために大切なこと

- フッ素塗布・・・フッ素塗布は歯質を強化する効果があります。
フッ素はミネラルの一種であり自然界の食べ物にも含まれる成分です。
煮干しや緑茶、煮エビなどの食品からとることが可能です。
- 栄養素バランスの取れた食生活・・・カルシウムは、丈夫な歯を作る為に必要な栄養分です。
乳製品や小松菜にも含まれ野菜や豆類、海藻から摂取することができます。
- 規則正しい食事リズム・・・「だらだら食べ」のように長時間お口に食べ物が入った状態は虫歯リスクをグンと上げてしまいます。
食事やおやつ時間を決めてよく噛んで食べるようにしましょう。
- 歯みがき・・・虫歯予防では乳幼児期から十分な歯のケアが大事になります。

今月の保健活動
歯みがき指導を行います。

職員を対象に、けがの応急処置の指導を行いました



擦り傷や切り傷、打撲、鼻血など発見から報告、正しい処置の方法について全職員に指導しました。
フローチャートを完成させ、より迅速な対応を心がけていきます。