



# ほけんだより

令和2年6月1日  
大塚保育園  
大塚子どもふれあい館

## 5月感染症情報 (本園・分園合同)

手足口病 1名  
溶連菌感染症 1名



全身に細かい発疹や舌がポツポツしたいちご舌になっている場合は、溶連菌の可能性があるので症状が見られたら、登園前に病院受診をしましょう。

新型コロナウイルス感染症の罹患される人も以前と比べて減少してきました。しかし、自粛解除されても、ウイルス自体がいなくなった訳ではありません。

自粛後、人々の行動は広がり、活動しやすくなるため、十分に注意が必要です。

自粛が解除されても、登園時のマスク着用(幼児のみ)、手洗い・体温測定は引き続き実施していただきます。また、送迎される保護者の方も、必ずマスクを装着していただき、園内に入りましたら、手洗いやアルコール消毒を施行していただきますよう、ご協力よろしくお願い致します。



## 虫よけ・虫刺され対応について

- ★園では乳幼児に安全に使用できる虫よけ成分「イカリジン」配合の虫よけスプレー(市販)を使用しています。
- ★虫に刺されやすいお子さまは、登園前に必ず虫よけスプレーをしてきてください。
- ★虫刺されパッチ、衣類に貼る虫よけシール、虫よけリング等は使用したり、持ち込まないようお願い致します。万が一使用・持参してきた場合、安全上その場で保護者の方に持ち帰っていただき、剥がしていただく場合があります。
- ★園で虫に刺された場合は、患部を水道水で洗い流した後、レスタミン軟膏を塗布します。
- ★園で使用する虫よけスプレー、軟膏等について不明な点や使用するにあたって心配な点がございましたら、看護師までお知らせください。



## 日焼け止めについて

- ・医師による日光アレルギー等の診断・指示がある場合、看護師までご相談ください。
- ・保育園では個別対応は出来ません。

## あいうべ体操ご存じですか？

あいうべ体操は口の健康を保つためにできた体操です。しかし、口の周りの筋肉をきたえることで、口呼吸から鼻呼吸へ改善することができます。

なぜ口呼吸がいけないかというと、口腔内乾燥からくる易感染性、口臭・虫歯・歯の喪失、呼吸が浅くなることで呼吸器疾患のリスクや自律神経の乱れ、ボーッと集中力がなくなったりするからです。お口の筋肉をきたえ病気に負けない体づくりをしていきましょう!!

・口がいつも開いている  
・何となく疲れやすい

・だるい  
・やる気が起きない

・いつでもどこでも出来る健康法が知りたい

～あいうべ体操は口の周りの筋肉と舌の筋肉を鍛え、食いしばり、口呼吸を防止します～

4つの動作を順にくり返します。 1回5秒 1分10回

- ① **あ** 口を大きく開ける。  
縦の楕円形に近くなるようにして、のどの奥が見えるくらい口を大きく開ける。
- ② **い** 口を横に開ける。  
ほおの筋肉が両方の耳の前に寄る感じがするくらいが目安。首に筋が浮き出るくらいに。
- ③ **う** 口をとがらせる。  
思い切り唇を前に突き出すようにする。
- ④ **べ** 「べ～」と舌を伸ばす。  
舌の先を下あごの先端まで伸ばすような気持ちで、舌を出す。

# 熱中症に注意しましょう

だんだんと気温も 20℃になることも多くなり、暑くなってきました。また6月は梅雨の時期でもあり、湿度も高いです。

このような季節の変わり目は熱中症に要注意です。

新型コロナウイルス感染症の影響により、マスクを装着する機会も多く、マスクの影響で体内に熱がこもりやすくなり、熱中症のリスクを高めます。

室内にいてもこまめな水分補給を行い、熱中症にならないよう注意していきましょう。

衣服は通気性や吸湿性の高いものを選び、肌に直接日光が当たらないように工夫しましょ



夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

紫外線を防ぐ 4つのポイント

- ① 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- ② つばの広い帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを塗る
- ④ 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう!

## もしも熱中症で倒れてしまったら…

子どもの肩をたたいて、大きな声で名前を呼ぶ

### ★意識がなく、反応がなければすぐに救急車を!!



意識があれば、涼しい場所に避難し、服をゆるめ体を冷やしましょう。

冷やすには……

濡れタオルで①首、②わきの下、③足の付け根などを冷やします。首、わきの下、足の付け根には、大きな血管が通っているため、血液を冷やすことができます。

水分・塩分を補給します。

一気に水分補給をさせず、経口補水液やスポーツドリンクなどを、一口ずつ、ゆっくりと飲ませましょう。

## 視力検査について (5歳児)

5月に5歳児の視力検査を実施する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症による登園自粛のため延期致しました。改めて6月12日(金)、予備日19日(金)に実施します。3蜜にならないよう実施していきます。

## 全園児健康診断について

6月18日(木)に全園児健康診断を実施します。この健診はプール活動前のお子さんの健康状態を把握する健診にもなります。できる限り、健診日に登園してきていただきますよう、お願い致します。

なお、この健診を受けられていないお子さんは、プール活動が出来ません。健診日に登園できなかったお子さんは、後日、受診票を持参して佐々木医院で健診を受けていただき、診断の結果、大丈夫であればプール活動をすることが出来ます。ご協力よろしくお願い致します。

## 歯科健診の日程について

11月2日(月)、予備日9日(月)に実施することになりました。

