

令和8年6月発行
公立保育所 看護師

あじさいがきれいに咲く季節になりました。気温や湿度が高くなり、疲れが出やすい時期でもあります。子どもたちは気候の変化に影響を受けやすいため、こまめな水分補給や衣類の調節をしながら、快適に過ごせるよう努めていきます。ご家庭でも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ体調を整えていきましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です

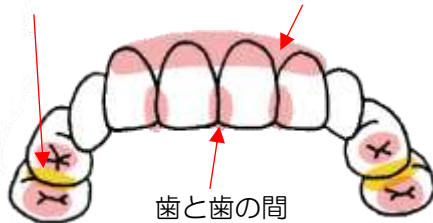


子どもたちは食べたり、おしゃべりしたり、笑ったりと、毎日たくさん口を使って過ごしています。乳幼児期は、歯や口の健康習慣を身につける大切な時期です。ご家族でも、楽しく歯磨きに取り組みながら、丈夫な歯を育てていきましょう。

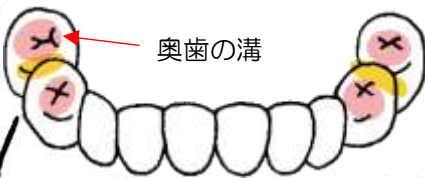


食べた後は、しっかり歯磨き 磨き残しやすい場所はココ！

奥歯の歯と歯の間 歯と歯肉の間



歯と歯の間



奥歯の溝

この図で網が引かれているところは、磨き残しやすく、虫歯になりやすい場所です。乳歯は虫歯になりやすいので、歯の状態で気になることがある場合は、早めにかかりつけの歯科医院でみてもらいましょう。

～保護者の仕上げ磨きが大切！～

子ども自身が自分で磨く習慣をつけることは大切ですが、子どもに任せっぱなしでは、歯の健康を守ることはできません。

最低1日1回、寝る前などに保護者が仕上げ磨きを行いましょう。



～子どもたちが安全に過ごすために～

保育所では、食物アレルギーのあるお子さんも一緒に生活をしています。登所時にお菓子やパンなどを食べながら来ると、口や手についた食べ物が周囲についたり、落ちたものを他のお子さんが触ったり、口にしたりすること考えられます。食物アレルギーは、ほんの少量摂取するだけでも、症状が出る場合があり、重い症状につながることもあります。

朝は、慌ただしい時間ではありますが「食事はお家で落ち着いて食べ終えてから登所する」「食べ物を持ったまま保育所内に入らない」ことにご理解いただき、ご対応ください。すべてのお子さんが安心して過ごせる環境づくりのため、ご協力よろしくお願いいたします。



～じめじめ季節の衛生対策～ 手洗いは衛生の基本です！

湿度が高くなる梅雨の季節は、細菌やカビが増えやすく、食中毒や感染症にも注意が必要です。



手は、いろいろなものに触れるため、目に見えない汚れや細菌、ウイルスなどがついてしまいます。そして手を介して、さまざまな感染症が人から人へうつっていきます。そのため、手をきちんと洗うことが大切です。手を洗うときは、石けんを泡立てて丁寧に洗いましょう。

家庭でできる食中毒の予防ポイント

つけない！



調理前や肉・魚などを取り扱う前後、食卓につく前などには、石けんですっきり手洗いをします。

増やさない！



購入した食材や総菜などは低温保存します。購入後は速やかに冷蔵庫に入れ、早めに食べましょう。

やっつける！



多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉は中心部を75℃で1分以上加熱します。

※加熱殺菌は、ほとんどの細菌で効果がありますが、加熱に強い菌もあります。また、ノロウイルス予防のためには、85～90℃で90秒以上の加熱をします。



「梅雨型熱中症」って知っていますか？



「梅雨型熱中症」とは、真夏のような強い暑さではなく、梅雨時期の“高い湿度”によって起こる熱中症のことを言います。また、梅雨の頃は体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症を起こしやすい時期でもあります。特に乳幼児は体温調節機能が未熟で、汗をかく力も十分ではありません。こまめな水分補給や休憩、エアコン・除湿を活用しながら、暑さに少しずつ慣れていきましょう。

熱中症にならないために ～予防～



十分な睡眠と朝食をとり体調を整える



涼しい時間帯に戸外遊びをするなど、暑さに慣れる



こまめに水分補給をする

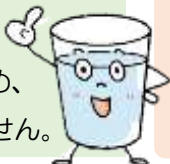


汗をかいたら着替える

水分補給のポイント

基本的には、お水や麦茶がおすすめです。たくさん汗をかいたときは塩分も補給しましょう。

注）ジュースは糖分が多いため、水分補給には向いていません。



こんな時は、どうしたらいいの？ ～もしものときの対応～

◆いつもと違う様子が見られたら…

「なんとなく元気がない」「顔が赤い」

「汗をかきすぎている」など…



衣服を緩め、通気性をよくする



涼しい場所へ移動し安静に過ごしましょう



太い血管のある所を冷やすと効果的！



水分を摂る

※上記の手当てをしても、よくならない場合は、医療機関を受診しましょう

こんな時は、救急車！



- ・呼びかけへの反応がおかしい
- ・水分が摂れない
- ・ぐったりしており、顔色が悪い
- ・けいれんしている