



平成 29 年 5 月 1 日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

新年度がスタートして1ヶ月が過ぎようとしています。進級した子どもたちは、下のクラスのお友だちの手をひいたりして面倒見の良さを発揮し、不安そうだった新入園児の子どもたちも元気に遊べるようになりました。少し慣れて、緊張や疲れが出はじめ体調のくずれが心配な時期ですが、新緑の季節！ お出かけにも良い時季ですよね。でも、ゴールデンウィークの予定には余裕をもち、休み明けに疲れを引きずらないようにしましょう。そして“早寝・早起き”も忘れずに！！

夏カゼ

「おなが痛い」「気持ち悪い」と訴えてくるお子さんがいます。受診をすると“胃腸炎”の診断を受けます。



ノロやロタウィルスなどの感染を受けていなくても、下痢や嘔吐など胃腸症状がでることがあります。疲れやカゼのひき始め、またこのところの気温の変化に体がついて行けなかったりしているのかもしれないね。

さてこの“カゼ”のほとんどがウィルス感染によって起こっています。**夏カゼ**と言われるものもウィルス感染によって引き起こされるものでそのウィルスは 200 種類以上あると言われています。**冬のカゼ**（感冒）やインフルエンザなどに代表されるように、多くのウィルスは寒くて乾燥した環境を好みます。しかし、暑くて湿度の高い夏の環境を好むウィルスもいるようです。それらのウィルス中には腸で繁殖するものがあるため、主症状として下痢・腹痛などの胃腸障害を伴うことが多い**夏カゼ**の原因となっています。



どのウィルスに感染しても、治療方法は対症療法（症状に合わせた治療方法）で大きく変わることもないようです。

そのためか 200 種類以上もあるウィルスの中から検査をして、どのウィルスに感染しているか特定することはあまりないようです。

暑さにまだまだ慣れていない身体！

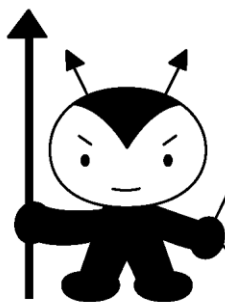
この所の気温の変化に、ついていくのは大変！

まずは早寝から … 十分な睡眠を心がけ、夏に向けて“体の準備”をしていきましょう。



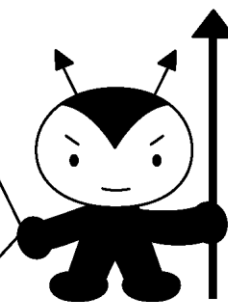
歯みがき推進支援事業に参加！！

青井保育園として初めてこの事業に、りんご組が参加します。
 保育園で給食後の歯みがきを始めるりんご組の子どもたちは
 5月24日（水）に中央本町保健総合センターの歯科衛生士さんから
 歯みがきの基本、歯みがきやうがいの仕方などの指導を受けます。
 保護者のみなさんには、先日の保護者会で、仕上げ磨きについてなど
 歯科衛生士さんからお話がありました。



むし歯にならないために …

むし歯予防には、歯みがきの習慣づけが大切です。
 そして、口の中の糖分を減らすことも大切です。
 規則正しい食生活リズムと糖分の高いもの（甘いお菓子
 など）を減らすこと、そして食べたら口の中をきれいに
 することが大切になってきます。



5月31日 世界禁煙デー

サードハンド・スモーク（残留たばこ成分）

たばこを吸ったあとの呼気、喫煙者の髪の毛や服、たばこを吸っていた部屋の床やカーテン、車の内部。こういったところに目に見えないたばこの成分が残っています。
 たばこが消えた後の残留物から有害物質を吸ってしまうことを、「サードハンド・スモーク」といいます。目に見える煙からの受動喫煙より、影響を受けるニコチンの量が多いという研究結果もあります。



春季健康診断のお知らせ

5月11日(木)

(0・1・2歳)

- ・登園時間に遅れないよう、着脱しやすい服装で、ご協力お願いいたします。
- ・なお、特に気になることがある場合は、事前に担任までお知らせください。

