

# ほけんだよりの6月

2024年6月号  
友田保育園

4月から気温が25℃以上を超える夏日もあり、体調管理が難しい日が多いように思います。梅雨は湿気も多いですし、精神的、身体的にも不快な季節です。また、湿度が高い梅雨時は、発汗による体温調節や水分代謝がしにくい状態になりやすいです。大人が気を付けて、こまめな水分補給を促す必要があります。湿度が高い故にカビが発生しやすいこの時期、流行りやすい感染症もありますので注意が必要です。

## <5月の子どもたちの様子>

乳児クラスで新型コロナウイルスに感染した報告がありました。ゴールデンウィーク前後に、熱や咳などの風邪症状で体調をくずすお子様がいました。また、お腹の風邪（胃腸炎）で休むお子様が数名いました。

### 水分補給について

【飲料水+食事からの一日に必要な水分量の目安】

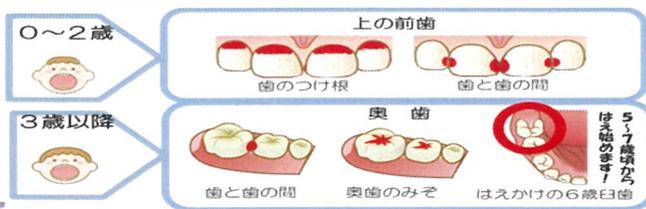
新生児：1kg（体重）あたり約50～120ml  
乳児：1kgあたり約120～150ml  
幼児：1kgあたり約90～100ml  
学童：1kgあたり約60～80ml  
（参考文献：「水の健康学」／藤田紘一郎）  
「例えば、幼児で体重15kgの子どもの場合、  
15kg×90～100ml＝1,350～1,500ml となります。

幼児を例にとると、大人の倍の量の水分が必要ということになります

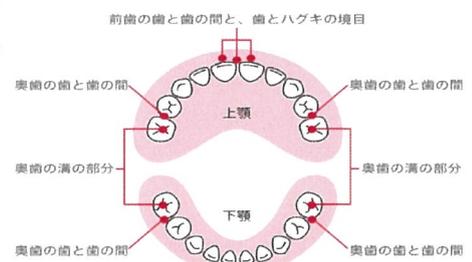
### 「三大夏風邪」の主な症状

手足口病	<ul style="list-style-type: none"> <li>●手と足と口に水泡ができる</li> <li>●最初の1～2日に熱が出ることもある（高くても38℃程度）</li> </ul>
ヘルパンギーナ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●39～40℃の高熱が2～3日続く</li> <li>●ノドの奥に小さな口内炎が多数できる</li> </ul>
プール熱（咽頭結膜熱）	<ul style="list-style-type: none"> <li>●38～40℃の高熱が3～7日続く</li> <li>●ノドの痛みが3～5日続く</li> <li>●目の痛みやカユミがあり、目ヤニが出る</li> <li>●おう吐や下痢をともなうことがある</li> </ul>

### むし歯になりやすい部位



### 仕上げみがきはここを注意



## 6月の予定

<歯みがき指導> 幼児クラス：3日（月） 9：45～  
青梅市健康センターの歯科衛生士さんに教えていただきます。  
うさぎ組・きりん組・ぞう組の順に年齢に合った指導を受けます。

### <身体測定>

幼児：12日（水）

乳児：13日（木）

### <乳児健診>

17日（月） 14：30～

### <眼科検診>全園児：17日（月） 14：00～

夏のプール遊びに備えて感染症などがいないか行います。

現在、経過観察中の方でも、  
感染症がなければ、異常な  
してお知らせします。



### <歯科検診の結果について>

進級前に行った、「健康管理調査」を参考にしながら、検診を行いました。検診結果に「虫歯があります」に丸がついているお子様は、必ず歯科へ受診してください。乳歯だから抜ければ大丈夫と安易に思わないように！むし歯菌（ミュータンス菌など）は、抜けた後の永久歯にも影響しむし歯になりやすいです。また、噛む力や顎の発育にも悪影響を与えます。