

ほげんだよん 6月

2026年6月号
友田保育園

梅雨の季節となります。梅雨の湿気や日ごとの激しい寒暖差、そして、次々やってくる低気圧。この時期は、気圧変動で自律神経が乱れる「気象病」に加えて、新学期の緊張の糸がプツンと切れる「六月病」が重なる非常に複雑で厄介な季節でもあります。いつも以上に気を付けてお子様の体調を観察しましょう。

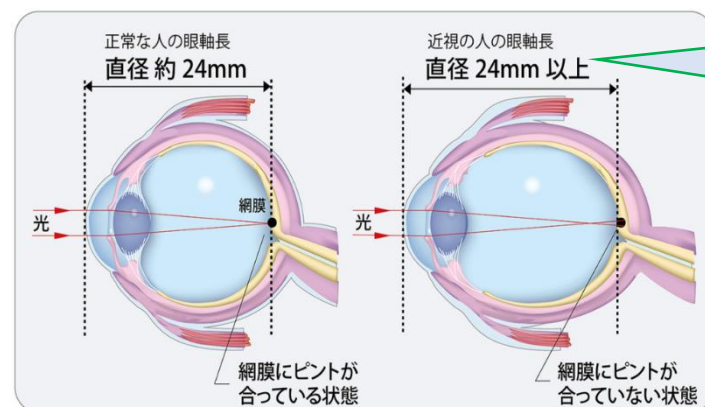


<5月の子どもたちの様子>感染症は、乳児クラスで『突発性発しん』が1名いました。GW前後、乳児クラスで、鼻水や咳が長引き、黄緑色の鼻水や目やにが出るお子様が多くいました。また、同じ乳児クラスで発熱や蕁麻疹様の湿疹が出るお子様が数名いました。急な気温の上昇で汗疹や虫刺されで肌が痒くなるお子様が数名いました。「とびひ」になりそうなお子様には、早めに予防ができるよう電子連絡帳でお知らせしました。

6月10日はこどもの目の日



2007年以降急速にスマートフォンが普及し、また、教育の現場でもデジタル機器を用いる時間が増えました。「近視になっても眼鏡やコンタクトレンズで矯正すればよい」と考える人もいます。確かに日常生活上の視力は矯正できますが、**一番の問題は将来の眼病リスク**で、**様々な目の病気にかかりやすい**ことが分かっています。小学校低学年で始まる近視は「将来的に強度の近視になるリスクが高い」＝「様々な目の病気になる可能性が高い」のです。今の生活のためだけではなく、お子様の将来の生活のためにも、今から近視を予防、抑制をすることが大切です。



眼軸が24mmより長くない、
外界の像がぼやけて見えに
くなくなった状態が近視

<主な目の病気>

緑内障/網膜剥離/近視性黄斑症
視力低下以外に、視野障害、失明の可能性のある病気を引き起こしやすくなる。



<近視抑制につながる3要素>

- ★30cm視距離を離す：両目で無理なく焦点を合わせられる距離の限界値。
- ★30分持続させない：「近くで見る」という負荷が一定時間以上続くことで、眼軸が伸びるという生体反応が起きるのではないかと考えられる時間。
- ★外で遊ぶ屋外の光を浴びる：屋外の明るい光は、眼軸の伸長を抑制するといわれています。外遊びでなくても、屋外で過ごすことに意味があります。
(1日合計2時間以上の太陽光を浴びることが効果的)

虫刺され

今年は、例年より夏日になる時期が早く、5月から蚊が活動しているようです。蚊は20℃～30℃がもっとも活発に活動し、風がなく湿度が高いほど好条件となります。

★掻き壊しから皮膚トラブルになることも・・・虫刺されを掻いて皮膚に傷ができ、そこからばい菌が入り「とびひ」などの皮膚トラブルを起こすお子様が例年いらっしゃいます。

<掻き壊しを防ぐポイント>

- ・爪を切る：爪が伸びていると、ばい菌が増殖しやすい環境を作り、皮膚を傷つけてしまいます。短く切って、爪の角はやすりで削り滑らかにしましょう。
- ・痒みをやわらげる：冷水や保冷剤で冷やす。水で洗った後に痒み止めを塗布する。
 - 保育園では保冷剤で冷やしたり、ムヒS軟膏を塗布して様子を見ています。
 - 刺された痕が、赤く腫れ熱をもつ、しこりができる、水ぶくれになる等したら、炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合があります。ひどい時は医療機関へ受診しましょう。



<歯みがき指導> 幼児クラス対象：8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・ぞう組の順に年齢別に合った指導を受けます。

<身体測定>

乳児：11日(木)

幼児：12日(金)



おおきくなったかな

<眼科検診> 全園児：15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。視力や屈折検査ではありません。

<乳児健診>

15日(月) 眼科検診の後に行います



<歯科検診の結果>

先月、「健康調査票」を参考にしながら歯科検診を行いました。結果に「虫歯があります」に〇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！虫歯菌（ミュータンス菌など）は、永久歯にも影響し虫歯になりやすく、噛む力や顎の発育にも悪影響を与えます。

<麻しん(はしか)の予防接種を受けましょう>

先月も、お知らせしましたが、麻しんの患者数が増えています。特効薬がないため対処療法のみになります。ワクチン接種で95%の免疫が獲得できます。大人も含め、受けていない方は重症化しないためにもお勧めします。大人の方は、過去に罹患したか、ご両親に聞いたり、母子手帳で確認しましょう。罹患したか分からない場合、病院で免疫検査をすることもできます。

