



6月のほけんだより

先月、風邪症状でお休みするお子様が多くいました。お休みのご協力、ありがとうございます。道南でもコロナ感染症変異ウイルスの発症者が後を絶ちません。変異ウイルスは感染力が強く、各地の保育所、こども園、学校でもクラスターが起きていますね。野外でマスクを付けていても感染が確認される事例も相次いでいます。基本の感染対策を徹底、継続し、野外でも会話の時はマスクを着用する、公共の場で遊んだ後は速やかに手洗い、消毒を実践する（消毒液の持ち歩きお勧めします）など意識することで予防していけると良いですね。

*****咳の時の対応*****

登園を控えるのが望ましい時	保育が可能な時	保護者へ連絡する時	至急受診が必要と考えられる時
<ul style="list-style-type: none"> ・前日に高熱がなくても ・夜間しばしば咳のために起きる。 ・喘息や呼吸困難がある。 ・呼吸が速い。 ・元気がなく機嫌が悪い。 ・食欲がなく朝食、水分が摂れない。 ・少し動いただけで咳が出る。 ・37.5℃以上の熱を伴っている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・前日 38.0℃を超える熱は出ていない。 ・喘鳴や呼吸困難がない。 ・続く咳がない。 ・呼吸が速くない。 ・37.5℃以上の熱を伴っていない。 ・機嫌がよく元気がある。 ・朝食や水分が摂れている。 ・感染の恐れがないと診断された時 	<ul style="list-style-type: none"> ・37.5℃以上の発熱がある。 ・咳があり眠れない。 ・ゼイゼイ、ヒューヒュー音があり眠れない。 ・少し動いただけでも咳が出る。 ・咳と共に嘔吐が数回ある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・以下の場合には緊急受診が必要。 ・ゼイゼイ、ヒューヒュー音がして苦しそうなとき。 ・犬の遠吠えの様な咳が出る。 ・発熱を伴い(朝は発熱無し)息づかいが荒くなったとき。 ・顔色が悪く、ぐったりしている。 ・水分が摂取できないとき。 ・元気そうだった子供が突然咳込み、呼吸が苦しようになった時。

※新型コロナウイルスが流行しているうちは、日中咳が続いている状態の際、熱がなくてもお迎えをお願いすることがありますのでご了承ください。

～6月4日 虫歯予防デー～



虫歯を予防するためには、やはり歯磨きが一番大切です。お子さまが歯磨きした後は仕上げ磨きを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣を付けましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさんでることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。



仕上げ磨きのやり方

- 膝の上に子どもの頭を乗せ、寝かせ磨きをします。
 - 鉛筆と同じようにハブラシを持ち、軽い力で磨きます。
 - 奥歯の溝、歯と歯ぐきの間、歯と歯の間、歯の裏は特に丁寧に磨きます。
 - 前歯は歯ブラシを90°にあてて磨きましょう。
 - 歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45°にあてましょう。
- 虫歯ゼロの健康な歯を目指して1本ずつ丁寧に磨いていきましょう！



保健行事 ①内科健診：6月10日(木) 12:30～ ②歯科健診：6月18日(金) 10:00～
※なるべく休まず受診してください(当日欠席をしても後日の健診はございません)