



Social Welfare Corporation

KUJIRA

ほけんだより



2025年6月26日

上ノ丸くじら保育園

ほけん担当



あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、寒暖差が激しく、体調を崩しがちです。バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

むし歯予防をしよう！

食べ物を食べると、食べ物のカスが口の中に残ります。虫歯菌は、食べ物のカスの中の砂糖などを食べて、菌垢となり、酸を出して虫歯を作ります。虫歯を予防するためには、歯磨きが一番大切です。食べ物のカスや菌垢は歯みがきをして残さないようにしましょう。

また、ご飯はしっかりと噛んで食べるようにしましょう。肥満予防だけでなく、唾液がたくさん出ることで、口内を洗い流し、むし歯を防ぐ役割があります。



皮膚の病気について

水いぼ

1. 5mm大の半球状で、中心がくぼんだ白色のいぼが出来ます。皮膚のどこでも見られ、こすれると移るため、脇の下などに広がる場合もあります。数ヵ月～2年以内に自然に消えると言われていますが、直接触れたり、タオルを共有したりすると感染しますので、園ではお友だちに移ることがあります。

あせも

あせもは、汗が皮膚の中に溜まったり、皮膚の表面にとどまったりする事でなります。汗をかいた後はそのままにせず、下記を参考にあせもを予防しましょう。

- ① 吸水性・通気性の良い服を選びましょう。
- ② 優しく汗を拭きましょう。
- ③ 清潔な服に着替えましょう。

○アデノウィルス

潜伏期間はウイルスの型により異なる。くしゃみやせきによって、ウイルスを含んだしぶきが飛び散り、それが眼に入ったり、吸い込んだりして飛沫感染します。鼻水・鼻づまり、せき、発熱などがみられ、目の充血や嘔吐、下痢・腹痛など、重症化する場合もあります。

家庭でのケア方法

- ・せっけんを使ってしっかりと手を洗いましょう。また、タオルの共用は控えましょう。
- ・せきやくしゃみによる飛沫感染を防ぐため、感染者はマスクをしましょう。

○リンゴ病（伝染性紅斑）

潜伏期間7～14日。せきやくしゃみ、感染者のつばなどを吸い込むことによって飛沫感染します。軽い風邪の症状があり、両ほほが赤くなったり、手足に網目状の紅斑が出たりします。

家庭でのケア方法

- ・かき壊すため、爪を短く切りましょう。
- ・直射日光に当たったり、熱いお風呂に長時間入ったりしないようにしましょう。かゆみが増したり、発疹が長引いたりします。