



# ほけんだより 6月号



令和5年度  
あおば保育園

沖縄県では、去年より14日遅く5月18日に梅雨入りしましたが、天気も良く爽やかな日が続いています。梅雨の時期は温度・湿度とも高くなり、その影響で食中毒も出やすくなります。健康に過ごせるよう日頃からこまめに掃除や換気を行ない梅雨の時期を元気に乗り切りましょう！！  
(5月の感染状況…ウイルス性胃腸炎1名、川崎病1名)



5月は、園内で胃腸炎の園児が数名見られていました。ウイルス性胃腸炎の特徴としては、腸に感染を起こすウイルスによって引き起こすとされ下痢、嘔吐を主な症状とする感染症です。

症状…微熱～中程度の熱と嘔吐、下痢が主症状です。原因となるウイルスによって、熱が出やすい場合と出にくい場合があり、感染後24～48時間後には症状が現れ始めます。風邪の症状に加えて腹痛や下痢が起こる為『おなかの風邪』とも呼ばれます。胃腸炎の場合、脱水症状の危険性があるのでこまめな水分補給を心掛けましょう。  
感染経路…主として経口感染ですが、飛沫感染による場合もあります。また、子どもの嘔吐やおむつに触った時は、必ず手洗いをしましょう。

※ウイルス性胃腸炎の場合、保護者記入の登園許可書の記入があるので宜しくお願いします。



## これってOK？ 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

### おすすめ

#### リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

#### おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

#### やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

### 避けたいもの

#### 粕類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

#### パン、バター、チーズなど

脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

#### 生野菜・繊維の多い野菜

消化がよくなり、水分補給にもなります。

## 6月4日は、むし歯予防デー！

## ★歯科検診結果のお知らせ

5月31日に行われた歯科検診の結果です。むし歯のある子(治療済は除く)

- ・0歳児(0人)
- ・1歳児(0人)
- ・2歳児(0人)
- ・3歳児(0人)
- ・4歳児(4人)
- ・5歳児(2人)
- 合計 6人

※5月に行われた歯科検診・内科検診を受けなかった園児は、指定の用紙を持たせますので早目に「みきお歯科」「山田小児科」を受診して下さいお願い致します。

- ・おやつなどの間食は時間を決めて与えましょう。
- ・食べ物はよく噛み、唾液の出をよくします。
- ・食後は忘れずに歯磨きをしましょう。最後は、磨きのこしがないか、おうちの人が仕上げ磨きをしてあげましょう。
- ・むし歯になりにくい強い歯を作るには、フッ素入りの歯磨き粉を使ったり、洗口剤でゆすぐのも効果的です。
- ※すみれっ子保育園では、3歳児から食後の歯磨きの後にフッ化洗口を取り入れています。



※新型コロナウイルス感染が、5月8日より第5類に移行されたことに伴い、園児が感染した場合、発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまでは登園を控えて頂きます。インフルエンザ同様に保護者記入の登園許可書があるので感染した際は、保育園まで連絡し、登園時に提出をお願いします。(5月11日付のコードモンでも発信していますが、コロナウイルス感染症と診断を受けた際の対応が記載されていますので確認をお願いします。