

# ほけんだより



令和6年7月発行 (No. 2)

本格的な夏がすぐそこまできています。子どもたちは、雨の日にはぎやかに室内遊び、晴れ間には水遊びを楽しんでいますね。気温も湿度も一気に上昇していきこれからの季節、食事や睡眠にはより一層気を配り、元気に過ごしていきましょう。

## 感染症情報

### 三光保育園・分園・幼稚園感染症情報(6/1~)

突発性発疹、手足口病の報告がありました。

夏に流行しやすい感染症は、上記以外にも、咽頭結膜熱(プール熱)やヘルパンギーナなどがあります。

診断名によって、登園の目安が異なり、医師の意見書をお願いしているものもあります。

受診して診断を受けた場合は、診断結果を園にお知らせください。

れんらくアプリの「本日の体調不良による欠席状況」を定期的に確認していただき、受診の際には園の感染症情報を医師にお伝えください。

### 佐賀県 感染症の上位疾患 (6/17~6/23)

1位 : 新型コロナウイルス感染症

2位 : 手足口病

3位 : A群溶血性レンサ球菌咽頭炎

※佐賀中部保健所管内の疾患順位も同じ

【手足口病】患者報告数は増加し、流行発生警報は継続中です。タオルの共用を避け、手洗いの励行で感染予防に努めましょう。

6/26付公開：佐賀県感染症情報センターHPより

【手足口病】

症状：手のひら・足のうら、口の中に発疹ができる。おしりやひざ・ひじに発疹ができることもある。発熱は軽度の場合が多く、口内炎で食事が取れないことがある。

登園の目安：発熱がなく、普段の食事ができること。

頭をよくかいていたら注意!

**お** 子様が頻繁に頭をかいたり、かゆみを訴えたりしたら、髪の毛に注目してください。アタマジラミが原因かもしれません。耳の周囲、襟足、頭頂部、髪を束ねた毛根部などはアタマジラミの成虫や幼虫、卵が多い場所です。注意して見てあげてください。



### アタマジラミの駆除

- 2週間ほど大人が洗髪し洗い流す
- 梳き櫛など目の細かい櫛で髪をとかす

**ア** タマジラミは不潔だからうつるものではありません。頭髮から頭髮へアタマジラミが移動することで感染します。園での感染拡大防止のため、もし発見したらお知らせください。

予防には、適切な駆除や毎日の洗髪、タオルなどの共用を避けるなどが有効です。



【熱中症予防対策】…園では、環境省や気象庁が発表する熱中症情報と熱中症指数計を活用・確認し、各省庁の熱中症予防ガイドラインを参考に、戶外活動やプール活動を変更する場合がありますのでご了承ください。熱中症予防のため、欠食、睡眠不足ができるだけないようにサポートしていただき、体調不良や気になることがある場合は必ず園にお知らせいただきますようよろしくお願いいたします。

## 熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない!

### プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



### 睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

### お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の間には、意識して水分をとりましょう。



# どうしてる？ 子どもたちと電子メディアの付き合い方



電子メディアが急速に普及・発展する時代、子どもたちが手にする機会も多くなりました。そして、その影響について、利用する上で注意する必要もあるとされています。



## 【子どものメディア漬けを予防するために】(日本小児科医会メディアに関する提言より抜粋)

- ◎ 2歳まではできる限りメディアとの接触を控えましょう。
- ◎ 授乳中、食事中的テレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
- ◎ すべてのメディアへ接触する総時間をコントロールすることが重要です。(1日2時間以内目安)
- ◎ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

## ～適切な活用につなげよう～ デジタル時代の子育てを一緒に考えていきましょう！



子どもたちの認知能力、言語能力、運動能力、そして社会性や情緒が発達するためには、直に触れる様々な実体験や自由な遊びが欠かせないと言われています。

電子メディアの利用ルールを家庭で決め、ルールを守れるようにサポートしていきましょう。ルールを守ることは、正しい使い方へのトレーニングにもなります。日々を通じて電子メディアとの適切な関係を作っていけるよう、大人も電子メディアとの付き合い方を今一度振り返りましょう。

メディア漬けから抜け出して、「人や自然などの関わりながらの中で過ごす楽しみ」の時間を増やし、遊びや仲間関係づくり、自然体験や文化活動などの生き生きとした生活を広げていきましょう。

パンフレット(総務省発行)  
で詳しく情報紹介！

「幼児のネット利用で心がけたいこと」  
「こんなときどうする？」  
「みんなが抱えている悩みや不安」  
などの情報も載っていますので参考にしてみましょう！



総務省 総合通信基盤局 電気通信事業部 消費者行政第一課

完全版はこちらから↓

[デジタル時代の子育てを一緒に考えてみよう！ | 安心・安全なインターネット利用ガイド | 総務省 \(soumu.go.jp\)](https://www.soumu.go.jp)



HPリンク：「上手にネットと付き合いよう！～安心・安全なインターネット利用ガイド～」

情報流通行政局情報流通振興課情報活用支援室  
総務省

## 目次

この章で構成されています。

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| <b>第1章 スマートフォンの利用の基礎知識</b>  |    |
| ① スマホなどのモバイル機器で利用する通信回線とは？  | 3  |
| ② スマートフォンとは？                | 4  |
| ③ スマホからインターネットに接続する方法は？     | 5  |
| ④ 覚えておきたいスマホに関わる用語とは？       | 6  |
| <b>第2章 幼児のネット利用で心がけたいこと</b> |    |
| ① 幼児期の子どもたち                 | 8  |
| ② スマホなどでのネット利用に関する心配・不安     | 9  |
| ③ 心配や不安を軽減するために             | 10 |
| ④ 対象年齢を守ろう！                 | 11 |
| ⑤ 使わせ方や道具は成長に合わせて           | 12 |
| <b>第3章 シーン別「こんなときどうする？」</b> |    |
| ① 食事の支度をしているとき              | 14 |
| ② 電車やバスで移動中                 | 15 |
| ③ その他(外食や保護者会のとき)           | 16 |

## 第4章 みんなが抱えている悩み・不安

|                      |    |
|----------------------|----|
| ① スマホなどを使わせるメリットは？   | 18 |
| ② 子どもに使わせる際の注意点は？    | 19 |
| ③ 視力や姿勢などへの影響は？      | 20 |
| ④ 続けて使わせるならどのくらい？    | 21 |
| ⑤ 安全な動画を見せたい         | 22 |
| ⑥ おもちゃ感覚にしないためには？    | 23 |
| ⑦ 持たせるなら何歳くらいから？     | 24 |
| ⑧ 考える力が育たなくなるのでは？    | 25 |
| ⑨ コミュニケーション能力は大丈夫？   | 26 |
| ⑩ 長時間利用を防ぐためにできることは？ | 27 |
| ⑪ なかなかスマホをやめてくれない    | 28 |
| ⑫ 使うときの「お約束」を！       | 29 |
| <わがやのおやくそく(サンプル)>    | 30 |

## 第5章 スマホのある生活と大人の行動

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| ① スマホに気を取られて生返事に            | 32 |
| ② 子どもと遊ぶ=スマホのゲーム？           | 33 |
| ③ すぐにスマホを使わせてしまう家族          | 34 |
| ④ 園の様子をネットに上げる保護者           | 35 |
| ⑤ 子どものお手本となる使い方を！           | 36 |
| <b>おわりに</b> 何かあったときに役立つ相談窓口 | 38 |