



# ほけんだより 7月



平成 28 年 7 月 1 日  
緑の家保育園

まだ梅雨明けしていないのに、とっても暑い日も出てきました。夏本番もまじかに感じられるようになってきました。来週よりプール遊びも開始になります。水に触れることで皮膚を丈夫にし、身体を使って遊ぶと食欲も増します。たくさん遊んでたくさん食べて…。夏バテ知らずの元気な夏を過ごせるようにしましょう。



## プールの事前準備



- \* 水着、タオル、洋服など持ち物に名前はかいてありますか？再度確認をお願いします。
- \* 耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。また、治療中の病気などがあれば、事前にお知らせください。
- \* 爪を切りましょう。爪が長いと、お友達に怪我をさせてしまうだけでなく、自分自身をも傷つけてしまう可能性があります。毎日のチェックをお願いします。

こんな時はプールに入れません。

- ・ 37.5℃以上の熱がある。または、前日 38.0℃以上の熱があった。
- ・ 鼻水や咳が出ている。
- ・ 喉やその周りが赤い、喉に痛みがある。
- ・ 目が赤く充血していたり、目ヤニが普段より多くでる。
- ・ 下痢や軟便、嘔吐をしている。
- ・ 普段より多く耳だれが出ている、耳の痛みを訴える。
- ・ 水いぼなどの感染性のある皮膚症状がある。
- ・ 薬を飲んでる。



## 室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーをじょうずに使って温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。また、お昼寝の際には、室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないよう、工夫しましょう。設定温度は、27～28℃が適温と言われています。また、乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかどうかをチェックしましょう。



## プール熱



夏かぜの一種で感染力が強く、唾液や鼻水、目やに、便などが感染源で、衛生管理が不十分なプールの中で水を介して感染するケースが多いようです。39℃以上の高熱、喉の痛み、体のだるさ、結膜炎といった症状の他に、頭痛、腹痛、下痢などの症状が出ることもあります。感染した場合は学校保健法により休むことが義務付けられています。症状が治まっても、2週間くらいは、プールはお休みさせましょう。プールの前後にはしっかりとシャワーを浴び、プールの後にうがいを行うのが一番の予防法です。



プールで感染しやすい病気

## ◆ 流行性角結膜炎 ◆



流行性角結膜炎（りゅうこうせいかくけつまくえん）はアデノウイルスの感染で起こる、結膜炎の中でも一番典型的な病気で、1～5歳によく見られます。潜伏期間が8～14日と長く、目の充血、多くの目やに、涙に加え、リンパ節の腫れや痛みなどを伴います。感染力が強いので、発症したら医師の指示に従い、許可を得てから登園しましょう。症状は発病してから1週間くらいがピークですが、完治には2～3週間かかります。感染力も強いので、タオル、ティッシュペーパー、洗面器など、顔に触れる物の共有は控えましょう。



## お願い

- 気温も高く、湿度も高い時期になって来ましたね。髪の毛の長いお友達は、ゴムで束ねての登園をお願い致します。汗も多くなり、皮膚トラブルの原因にもなりますので、ご協力をお願い致します。
- プールも来週より始まります。爪のチェックを保育園でも行っていますが、ご家庭でも確認を再度お願いいたします。プールでの事故だけでなく、自分自身を傷つけてしまう恐れもありますのでよろしくお願い致します。

ほけんだよりの裏面に来週よりスタートするプールの「沐浴・プールカードの記入方法」を載せていますの、確認の上、週明けより記入をお願い致します。

