

# ほけんだより 7月

2020. 7. 1 ひきつほいくえん 看護師(星田)

じめじめした梅雨の後はカラッと晴れて、いよいよ夏も本番に近づいてきました。今月は子ども達を楽しみにしているプール遊び、水遊びが始まります。体調を崩さないためにも活動した後はしっかり休息をとり、元気に夏を過ごしましょう。

## 定例健康診断・歯科検診・尿検査について

新型コロナウイルスの影響で延期になっていましたが、下記の日程で行いますのでよろしくお願いいたします。

### 健康診断のお知らせ

7月29日(水)14:30~

日ごろ気づきにくい病気を早く発見したり、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにとても大切です。医師に聞いておきたいことなどがあればお知らせください。当日、健康診断を受けられなかった場合は、岩隈医院で受けていただくようになりますので、なるべく欠席させませんようお願いいたします。



### 歯科検診

7月29日(水)9:30~

園児には年2回の検診が義務付けられています。検診後に結果票をお渡ししますので、治療が必要な場合は速やかに治療を開始してください。当日、体調不良などで検診を受けられなかった場合は、後日検診票をお渡ししますので、たけだ歯科クリニックで検診を受けてください。

(費用は園負担となります。)

※当日は必ず歯磨きをして登園しましょう。

## 7月7日(火)は尿検査の提出日です

6日(月)に検査容器をお渡しいたしますので、提出日の7日(火)の朝に採尿して提出して下さい。採尿方法など、詳しくは検査容器と一緒にお渡しするお手紙をご覧ください。

## 7月1日(水)よりマスクの使用を中止します

コロナウイルス感染症もまだ安心できる状態ではありませんが、これからの季節、コロナウイルスと同様に恐いのが熱中症です。マスクを着けていると、口の周りの温度は5度から10度高くなるといわれています。また、マスクを着けていると、口の中の乾燥をあまり感じなくなるため、水分補給がおろそかになる場合があります。そうすると脱水になり、体の温度が下がりにくく、熱中症になりやすくなります。

感染症対策としては、引き続きこまめな手洗い、3密を避ける、こまめな換気を心がけ、しっかり食べて規則正しい生活を送りましょう。また、熱があってお休みした場合は、無理をせず、再度熱が上がらないことを確認して、登園していただきますようお願いいたします。



## いよいよプール開き!

お手紙でもお知らせいたしましたが、いよいよプール遊び、水あそびが始まります。元気に楽しく遊べるよう、ご家庭でも毎朝の体調チェックをお願いします。

- 朝食は食べましたか?
- 睡眠は十分にとれましたか?
- 下痢や咳、鼻水などはありませんか?
- 機嫌はいいですか?
- 爪は短くしていますか?
- 髪は短く切っていますか?
- 耳だれや目やに、充血はありませんか?
- 皮膚は異常ありませんか?

## ~ 結膜炎に要注意!! ~

目の充血、まぶたの腫れ、黄色っぽい目や二などの症状がある場合は、流行性角膜炎(はやり目)も考えられます。プールも始まりますので、気になる症状がある場合は、必ず眼科検査していただきますようお願いいたします。

## 流行性角結膜炎と診断されたら

- ★目をこすらないように気をつけ、しっかり手洗いをする。
- ★十分に休息をとり、体力を落とさないようにする。
- ★医師の許可があるまで登園は控える。
- ★家族間でのタオルの共有はしない。(お風呂もできるだけ最後にする。)

## つめを切って清潔に!

つめが伸びていると、つめと指の間にはばい菌が繁殖しやすくなります。また、乳幼児のやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、つめはこまめに切るようにしましょう。ただし、深づめには要注意! 切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。



## こんな症状があるときはプールに入れません。

- せき・鼻水・下痢や腹痛。
- 湿疹や傷が化膿している(とびひなどは専門医の許可を得る)。
- 薬を飲んでいいる。
- 熱がある。
- 目(結膜炎など)・耳の病気(中耳炎、外耳炎)。
- アタマジラミ、ぎょう虫卵陽性…プールが始まるまでに治しましょう。

※水あそび・プールあそびの後はたいへん体が疲れます。早く寝るなどして疲れを残さないようにしましょう。

## 気をつけよう! 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ!

### ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む(乳児はミルクが飲めないほど)。



### プール熱

(咽頭結膜熱) 高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状が出る。



### 手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ほうができ、熱が出ることも。

