



ほけんだより 7月

梅雨が明けると暑い夏がやってきます。梅雨明けの時期は体が暑さに慣れていないことや、急激に気温が上がったりすることで疲れがたまりやすくなります。今月はプール遊び、水遊びも始まりますので、体調を崩さないためにもしっかりと休息をとり、元気に夏を過ごしましょう。

いよいよプール開き！

お手紙でもお知らせいたしました。いよいよプールあそび・水あそびがはじまります。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。

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

こんな症状があるときは プールに入れません。

- ・熱があるとき
 - ・咳や鼻水がひどい時
 - ・下痢や腹痛があるとき
 - ・食欲がなく元気がない時
 - ・結膜炎やものもらいなど、目の病気の時
 - ・中耳炎や外耳炎など、耳の病気の時
 - ・傷やおでき、とびひがあるとき
- ※その他、何かの病気、ケガ等で通院中の場合はかかりつけ医に相談してください。



～ 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。)

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

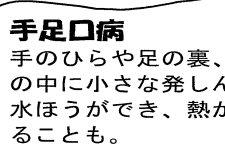
高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）。



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。



つめを切って清潔に！

乳幼児の肌はやわらかいので、ちょっとしたことで肌を傷つけてしまいます。水遊び・プール遊びも始まりますので、思いがけず自分やお友達の肌を傷つけることのないように、つめはこまめに切るようにしましょう。また、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ので、週に一度はこどもさんのつめのチェックをお願いします。

