



ほけんだより 7月

暑い夏がやってきました。今月は子どもたちが楽しみにしている水遊び、プール遊びが始まります。暑さのせいで食欲もなくなりがちですが、バランスの良い食事を心がけ、しっかり休息と睡眠をとり、この夏を元気に過ごしましょう。

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。

- | | |
|--|---|
| <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"/> 皮膚は異常はありませんか? |



こんな症状があるときは プールに入れません。



- 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。

手足口病に注意しましょう

先月、未満児さんで流行した手足口病。感染力が強く、何度もかかることがあるので注意しましょう。

症状

発熱することもある

てのひら、足の裏、口の中、おしりに、赤い発しんがある



下痢をすることもある

夏に流行することが多い病気。感染力が強いため、何度もかかる可能性があります。

口の中の水ぼうが痛むときは、プリンや野菜スープなど、のどごしのよい物を。



治った後も、2~4週間くらいは便にウイルスがいます。おむつ替えの後は、しっかり手を洗ってください。

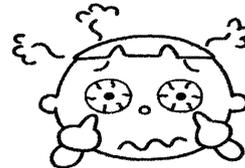
症状により、園をお休みしましょう。熱が下がって1日以上経過し、いつもどおり食事ができれば登園可能です。

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、水ぼ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)。



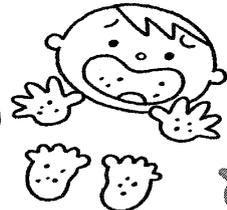
プール熱

(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ぼうがで、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、週に一度は子どもさんのつめのチェックをお願いします。

