



ほけんだより

7月

梅雨が終わると暑い夏がやってきます。暑さにより子どもたちの身体は意外と疲れています。プール遊びも始まりますので、バランスのよい食事、早寝、早起きの習慣を心がけ、この夏を元気に過ごしましょう。

プール遊びがはじまります！！

いよいよ子どもたちが大好きなプール遊び、水遊びが始まります。子どもたちが元気に楽しく遊べるよう、毎朝の検温と体調のチェックをお願いします。又、感染症にかかった後や、病気の治療をしている場合は、かかりつけ医にプール遊びが可能か確認していただきますようお願いします。

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。

爪を切って 清潔に



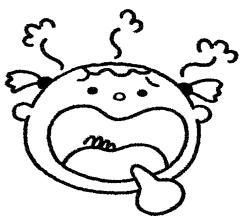
乳幼児の肌はやわらかいので、ちょっとしたことで肌を傷つけてしまいます。プール遊び、水遊びも始まりますので、思いがけず自分やお友達の肌を傷つけることのないように、つめはこまめに切るようにしましょう。

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！

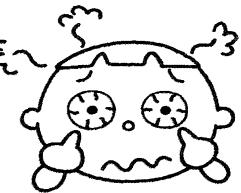
ヘルパンギーナ

高熱とのどの中の痛み。特にのどは、水っぽ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)。



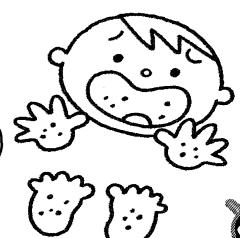
フル熱

(咽頭結膜熱)
高熱とのどの中の痛みのほか、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っぽうができる、熱が出ることも。



高熱に
注意！

夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプのものです。先月は園でも未満児を中心にヘルパンギーナにかかる子どもさんがいましたが、ヘルパンギーナや手足口病も夏かぜの一種になります。のどや口の中の痛みが強くなると食事や水分がとれなくなります。

こまめに水分補給をして脱水にならないよう注意しましょう。

*ヘルパンギーナ、手足口病の場合、熱が下がって1日以上たち、いつも通り食事ができるまでは園をお休みしましょう。

