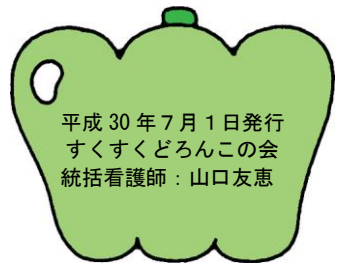




7月のほけんだより



平成30年7月1日発行
すくすくどろんこの会
統括看護師：山口友恵

日に日に日差しが強くなり、心弾む夏がやってきますね。
さあ、待ちに待ったプール遊びが始まります。天気がよければ、毎日プール！の子どもたち。元気そうに見えても、身体は意外と疲れています。おうちではゆったりと過ごせるようにご配慮をお願いいたします。

プールOK？ チェックリスト

子どもたちの大好きなプール。元気に楽しくあそべるよう、毎朝の体調チェックをお願いします。

- 熱は何度ですか？**
37.5℃以上が、プールに入れない目安ですが、平熱は子どもによって違うので、ふだんの平熱を考慮して判断します。
- 食欲はありますか？**
- 前日、よく眠れましたか？**
- 目やにや充血はありませんか？**
朝だけの目やには心配ないことが多いのですが、昼間も目やにや充血が見られるようなら、結膜炎のおそれもあります。
- せき・鼻水は出ていませんか？**
寝れないほどの咳などは、気をつけましょう。
- 皮膚に異常はありませんか？**
傷やただれがあって乾燥していない場合は、プールは避けたほうがいいでしょう。

毎日健康チェック表の記入を忘れずに！！
少しでも心配な点がある場合は、ご相談ください。

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、すみやかに受診をしましょう！

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でる。

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。

夏休みシーズン到来！！

夏の家族旅行は楽しいものです。疲れが残らないよう、無理のない計画をし、楽しい思い出を沢山作ってきてくださいね。
お土産話、待ってます！！

帽子をかぶりましょう

1年のうちでも5～9月は紫外線の多い時期。外に出るときは、必ず帽子をかぶるようにしましょう。帽子は、つばが広く、通気性のよい素材のものがおすすめです。