



# 7月のほけんだよ!

2019.7.1 発行

すくすく保育園分園

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。

普段からの外遊びで体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

## 楽しいプールあそびのために

子どもたちが大好きなプールあそびが始まります! 楽しく安全にあそべるよう、ご家庭で以下のことをお願いいたします。

- 1 毎日お風呂に入り、洗髪する
- 2 つめは短く切る
- 3 耳鼻科で耳掃除をする
- 4 朝ごはんをしっかり食べる
- 5 たっぶり眠る

※水いぼ、とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気にかかっていたら、プールが始まる前までに治しておきましょう。

## プールで感染しやすい病気

### 咽頭結膜熱 (プール熱)

プールを介した感染率が高いことから「プール熱」と呼ばれています。高熱、喉の腫れ(首のリンパ節炎)、結膜炎などを伴い、かぜに似た症状が出ます。

### 流行性角結膜炎 (流行り目)

接触感染が主で、充血、目やに、ごろごろした異物感の他、発熱を伴うことがあります。

プールの水で濡れたタオルや水着などが感染媒体になります。

※どちらの病気も出席停止扱いになります。

## 手足口病にご注意を

てのひら、足の裏、口の中に小さな(米粒大)の発しんや水ぼうがができる手足口病。実は、おしりや皮膚の柔らかい所にもできたり、痛みやかゆみを伴い発熱したりすることも。また、口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎などの合併症を起こしたりすることがあるので、注意が必要です。

登園は、熱が下がり、1日以上たって普段の食事ができるようになったら。

## <お知らせ>

とびひ、水いぼがある場合、プール、水遊びは出来ませんので、早めの治療をお願い致します。