



# 7月のほけんだより

2019.7.1 発行  
小倉すくすく保育園  
看護師 小島美香

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。

### <お知らせ>

ラッシュガードや絆創膏等で覆えない部位に水いぼがある場合は、別プールでの活動となります。早めの治療をお願い致します。

## 歯みがき指導を実施します

幼児組(きりん・ぱん・らいおん)を対象に、7月29日(月)10時から歯磨き指導を行います。歯や口の中の健康を守っていくことができるようにしっかりと勉強をします。ご家庭でもお子さんが歯みがきをしたら、仕上げみがきをお願いします。

- 持ち物等は再度お手紙にてお知らせします

## 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)、結膜炎などを併い、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ある。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。

