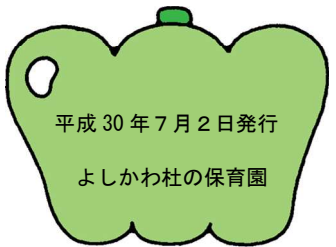




# 7月のほけんだより



平成 30 年 7 月 2 日発行  
よしかわ社の保育園

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、またはプールカードの記入を忘れずに！！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！

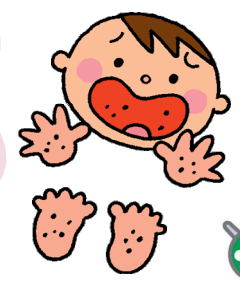
**ヘルパンギーナ**  
高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）。



**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。

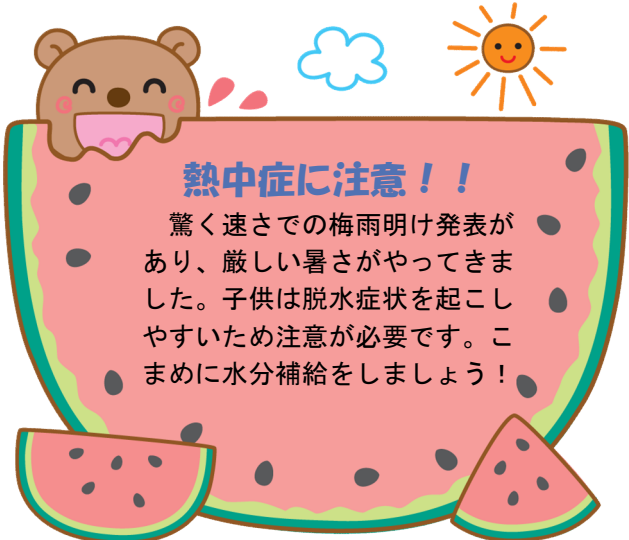


**手足口病**  
手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ほうができ、熱が出ることも。



## 熱中症に注意！！

驚く速さでの梅雨明け発表があり、厳しい暑さがやってきました。子供は脱水症状を起こしやすいため注意が必要です。こまめに水分補給をしましょう！



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。

## 帽子をかぶりましょう

