



7月のほけんだより



平成 27 年 6 月 30 日発行
かぬき保育園

日に日に日ざしが強くなり、心弾む夏がやってきました。
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ください。

プールOK? チェックリスト

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。

□熱はありませんか？

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？

食欲がない、発熱などの全身症状がなければ、基本的には心配ありません。

□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や、絆創膏をしたままプールは入れません。水いぼやイボなどの皮膚トラブルは、主治医と相談してください。

少しでも心配な点がある場合は、
直接保育者にご相談ください。

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、すぐに受診してください。

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）。

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。

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。

熱中症予防

- ・水分補給をしましょう。
その際、麦茶・水・OS 1がお勧めです。（スポーツドリンクは糖分が多いため、のどが乾きやすいので、あまりお勧めしません。）
- ・ミストを皮膚にかけるのも熱を逃がすのに効果的です。

髪をまとめましょう

汗をかく季節です。

髪の毛が首についている子、前髪が目にかかっている子、あせもができています。

髪はカットするか、ゴムできちんとまとめるようにしましょう。

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