



# 7月のほけんだより



平成28年6月30日発行  
かめき保育園

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

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、絆創膏をしたままではプールに入れません。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。

### □手足のつめは切っていますか？

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、すぐに受診して下さい。

### 手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ぼうがで、熱が出ることもあります。

### ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水ぼ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。

## 熱中症にならないために

- ・水分補給をしましょう。  
その際、麦茶・水・OS1がお勧めです。（スポーツドリンクは糖分が多いため、喉が乾きやすいので、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すのに効果的です。
- ・外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- ・外に出る時間帯、長さを考慮しましょう。

## お知らせとお願い

沼津市・清水町の保育園でヒトメタニューモウイルス・溶連菌・マイコプラ肺炎が流行っています。ヒトメタニューモウイルスはRSウイルスに似たウイルスですが、こじらせると肺炎になってしまうこともあります。

いつもと様子が違う、咳が止まらない時などは、早めの受診をお勧めします。

受診の際は、保育園に通っていることを伝えてください。

### 爪の検査をしています

毎週月曜日に爪の検査をしています。

手足の爪のチェックをお願いします。

## 髪をまとめましょう

汗をかく季節です。

髪の毛が首や顔に付いている子や、前髪が目にかかっている子がいます。

髪はカットするか、ゴムできちんとまとめようにしましょう。

