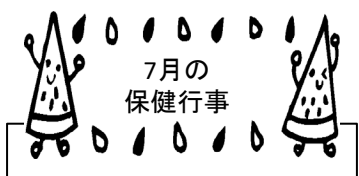


ほけんだより 7月

太陽の子保育園 平成30年7月号



- ・プール開き 2日(月)
- ・0歳児検診 4日(水) 15:00~
- ・身体測定 17日(火)~20日(金)
- ・保健指導 4歳児 19日(木)



日に日に陽射しが強くなり、心弾む夏がやってきました。暑い日が続くと、汗をかく量も多くなってきます。小さい子どもたちは、汗をかくだけで体力を消耗します。それでも、この暑さの中でも夢中になって遊びを楽しみます。よい思い出をいっぱい作り、暑い夏を健康で楽しく過ごせるよう、皮膚の清潔や食事に気をつけ、快適な気分過ごせるようにしてあげたいものですね。

夏に流行る!! 3つの感染症

手足口病

口の中や手のひら、足の裏に2~3mmくらいの赤い発疹や水ぶくれができます。熱はあまり高くなりません。

ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、強いのどの痛みがあります。のどに水ぶくれができます。

咽頭結膜炎 (プール熱)

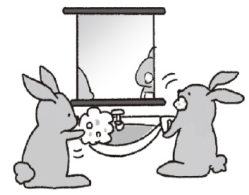
発熱して、のどが真っ赤で痛くなります。目の痛みとかゆみがあります。

治療は まず水分補給。食事は、やわらかくて、刺激や塩味の少ないものを。それから十分な休養です。



予防は 「手洗い・うがい」と睡眠をたっぷりって体力アップ。

プール熱はタオルの共用に気を付けて



熱中症予防のポイント

登園時

飲み物はいつもより少し多めに。元気に遊んでいると、お茶が足りなくなることも多いです。



あうちでは

屋内でも熱中症は発生しています。冷房は必要に応じて使用しましょう。室内・外の温度差は5度以内に。扇風機の併用もお勧めです。



お出かけの時

子どもは大人よりも照り返しの熱を受けるため、特に日ざしの強い昼間は外出を避けた方が無難。子どもの変化に少しだけ敏感になって、水分補給や休憩を促してください。



毎朝のチェック

~プールあそびの前に~

十分な睡眠がとれていますか?

食欲はありますか?

朝食後の排便はどうですか?

熱はありませんか?

プールについて

プール遊びは、全身で水の感触を楽しめ、気持ちを解放出来ます。水の刺激で温度に対する抵抗力をつけ、皮膚を丈夫にし、自律神経の働きを活発にします。また、血液循環をよくし、心臓や肺の機能を高めるなど丈夫な身体を作ります。

一方で、プール遊泳は、水の抵抗により体力を消耗します。また、体が冷えることから、体温を維持するためにエネルギーを使うので、免疫力が低下した状態となります。体調の悪いときは、プールを見合わせることも大切です。

保健所でプールに入る基準を作っており、保育園でも、その基準に準じています。

とびひ

感染経路は、接触感染であり、プールの水を介しては感染しません。ただし、病変部が水でふやけて掻き壊しがとんだり、接触してうつることがあります。また、水中で皮膚がふやけることは、とびひの悪化につながるため、とびひのある園児はプールは入れません。

水いぼ

感染経路は接触感染です。プール水ではうつりません。プールには病変部をガーゼや絆創膏などで覆ってください。水いぼの数が多く、覆いきれないときは、シャツやズボンをはいて入ります。

腸管出血性大腸菌感染症

感染経路は経口感染です。下痢をしている者は、罹患の可能性があるため、プールには入れません。

あたまじらみ

治療を始めればプールに入れます。

