



保健だより げんきっこ

No.334

令和元年7月1日発行
ことぶき保育園

★今月のテーマは夏の病気に気をつけようです。

梅雨明け間近でこれから暑さも本番になります。食欲がなくなったり体力も消耗しやすいため、梅雨の管理が大変な時期です。7月からプール遊びが始まります。水遊びやプール遊び後は身体が疲れていますので、園ではたっぷり休息や睡眠を取るようにして過ごして行きます。

プールOK?チェックリスト

子ども達の大好きなプール♥
元気に楽しく遊べるように、毎朝チェックをお願いします。

- 熱は何度ですか?
37.5℃以上は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、普段の平熱を考慮して判断します。
- 食欲はありますか?
- 前日よく眠れていましたか?
- 目ヤニ充血はありませんか?
朝だけの目ヤニは心配ない事が多いのですが、昼間も目ヤニや充血がみられるなら、結膜炎の恐れがあります。
- 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無ければ基本的に問題ありませんが、続くようであれば病院受診下さい。
- 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、プールは避けた方がいいでしょう。

♥少しでも心配な点がある場合は、直接保育者にご相談下さい。

1年のうちでも5月～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オススメですよ♪



☆帽子をかぶりましょう! ☆

気をつけよう! 夏にはやる病気

夏に気を付けたい感染症。代表的な病気の3つの主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ!!

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。



プール熱(咽頭結膜熱)

高熱とのどの痛みの他、目の痛み・痒み・充血など、結膜炎のような症状が出る。



手足口病

手の平や足の裏、口の中に、小さな発疹や水ぼうやができ、熱がでることも。



夏を楽しみましょう!