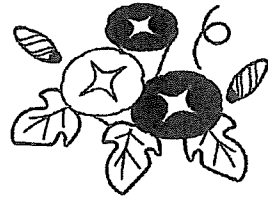


保健だより



令和元年 7月8日
乃木保育所

蒸し暑い日が続き涼風が恋しく感じる頃となりましたが、保護者の皆様いかがお過ごしでしょうか。本格的な夏を迎え、子ども達の大好きな水遊びやプール遊びのシーズンとなりました。これらの遊びをしっかりと経験して、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

今月のお便りのテーマは「楽しいプール遊びにしましょう」です。

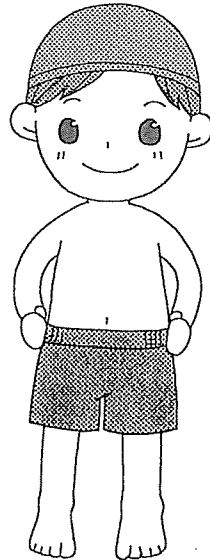
プール遊びは、水の感触を楽しむと同時に、水の刺激で皮膚を丈夫にし、肺機能も高めるなど、健康な体をつくるためにも大切な遊びです。反面、肌が露出しているので思わぬトラブルが生じます。安全で楽しいプール遊びとなるように、ご家庭でも事前準備や子ども達の健康観察にご協力をお願いします。

事前準備や朝の健康観察のポイントを載せましたので、参考にして下さい。



プールの時は忘れずにチェック

- 朝食は食べさせましたか？
- 下痢はしていませんか？
- 鼻水は出ていませんか？
- せきは出ていませんか？
- 皮膚に発疹などは出ていませんか？



- 熱は平熱ですか？
- つめは短く切っていますか？
- 目は赤くないですか？
- 耳は痛くないですか？

子どものようすを朝、よく観察して、上記の項目について、チェックしてみましょう。

※ 当所では、下痢・皮膚疾患・結膜炎がある場合には、プールに入ることができませんのでご了承下さい。なお、水いぼは差し支えありません。

～夏に多い感染症にご用心～

夏は暑さのために疲れがたまりやすく、普段よりも抵抗力が落ちることもあります。今夏は、全国的に「手足口病」が大流行していますが、松江市も警報が発令中です。夏に多い感染症を紹介しますので、体調管理の参考にして下さい。

◆咽頭結膜熱(プール熱)

急に39～40℃の高熱をだし、のどが赤くはれて痛み、目も充血して結膜炎を起こします。高熱は5～7日程度続きます。このほか、下痢や頭痛などを伴うこともあります。プールで感染することもあることから別名「プール熱」といわれますが、プールに入らなくてもだ液の飛沫などで感染します。

かかってしまったら…

病院を受診し、安静を心がけます。脱水症状を起こさないように、水分を十分に補給します。のどが痛むので、刺激しないようなものを与えるようにしましょう。



流行性角結膜炎(はやり目)

白目が赤くなり、目やにがでて、発熱やのどの痛みなどの全身症状を伴うこともあります。感染力が強いので、症状がなくなるまで園や学校は出席停止になります。また、感染したら、家族とはタオルや洗面道具などを別にし、寝具なども煮沸消毒をしましょう。

◆◆◆今月の保健指導◆◆◆

今月は、れもん組・あんず組・りんご組の3組合同で「プールに入る前のお約束」をテーマに話をしました。安全で楽しいプール遊びとなるように、プールの前日や当日の準備について確認をしました。

多くの子ども達が、冷たい水を気持ち良いと感じるようなすばらしい体験になって欲しいと思います。

◆手足口病

手のひらや、足の裏、ひじやおしり、また口の中などに水疱ができます。高熱がでることもあります。

かかってしまったら…

特効薬はないので、自然に治るのを待ちます。しかし、まれに髄膜炎などの合併症を引き起こすことがあるので、病院で受診しておきましょう。

また、口の中に水疱ができて、痛みがあり食事をとりにくい場合には、口当たりがよく刺激の少ない食べ物を与えるようにしましょう。



とびひ

夏にかけて多く見られる皮膚の病気です。顔や手足など全身に透明な水疱ができます。かゆみが強いので、かいたりこすれたりして、水疱がやぶれると、滲出液がほかの皮膚につき、どんどん広がっていきます。感染力が強いので、気がついたら早めに受診し、入浴などは控え、シャワーだけにとどめましょう。