

7月保健だより

平成 29年 7月 13日 八千代保育園

本格的な暑さがやって参りました。暑さに対する体の準備は出来ておりますでしょうか。あまりの暑さにクーラーのきいたお部屋から離れがたいですが、少しずつ体を暑さに馴化させる時間も設けたいところです。

園内では、プール活動が始まり子供達は元気倍増な様子です。ただ、プールや暑さはとても体力を消費します。ここで不調に陥らないように、まずは睡眠と栄養。生活リズムを夏向けに整えて行きましょう。

また、プール活動については、安全第一で実施致しますので、毎日の健康チェックも普段以上に大切です。右記のチェックポイントをご確認下さい。

今年は手足口病の流行への注意喚起が盛んにされております。その他にも夏場は高熱を伴ったり、長期化したりとお子さんの苦痛の大きい感染症が多くあります。重篤化を防止する為に気になる症状が数日続いている場合には医師に相談しましょう。

7月の保健行事

| 日程 | 内容 |
|-----------|------------------|
| 7月 5日(火) | 身体測定 : 0、1歳クラス |
| 7月 6日(水) | 歯科健診 : 岡野歯科医師 |
| 7月 18日(火) | 0歳児健康診断 : 内海園医 |
| 7月 28日(金) | 歯科衛生指導 : 加賀谷歯科医師 |

★ 楽しくプール活動を行うために ★

健康的なプール・水遊び活動が行えるよう、毎日以下の点にご注意ください。

夏の間続く活動ですので、無理をしない判断も大切です

* 朝食は食べて来ましたか？

欠食は、判断力を低下させ、また体も冷えやすくなります。

* 睡眠不足はないですか？

体が思うように動かず防御反応が鈍るなど、水の中では危険です。

* 爪は切ってありますか？

自分自身やお友だちの顔や体を傷付けてしまうケースがあります。

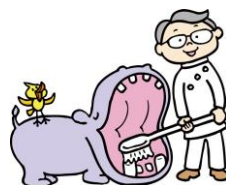
* 体調は万全ですか？

以下のような時にはプール・水遊びは控えて頂いています。

| | |
|-------|--|
| 耳鼻の病気 | 中耳炎・外耳炎・副鼻腔炎のある時 |
| 目の病気 | 結膜炎・目ヤニ・充血・ものもらい等がある時 |
| 水いぼ | 発症時はラッシュガード・長袖 T シャツなど患部が隠れる服装であれば OK |
| とびひ | 発症時は入水不可（水遊びは状況により判断） |
| 体調不良 | 前日の発熱（38.0℃以上）・元気がだるそう・食欲がなく朝食未摂取・睡眠不足等 |
| 下痢 | 通常より便の状態が悪い、腹痛がある |
| その他 | 持病などがあり、主治医の許可がない場合・感染症の病後で主治医の許可がない場合 ホクナリンテープを貼付（薬剤の溶解・誤飲防止のため） |
| 薬の使用 | 抗生剤、鎮痛・解熱剤、咳止め、目薬、点鼻薬、点耳薬、軟膏類など、急性疾患の治療で使用している場合（シャワーは状況により判断） |

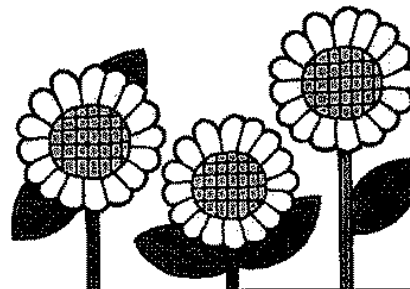


登園時のプールチェック表をご記入下さい。m_m 未記入の日はプール・シャワーが出来ません。また、お電話で代筆のご依頼はお受けできませんのでご注意ください。



7月28日(金)は、子ども達を対象に歯科衛生指導も予定しています。子ども達にも歯の大切さに関心を深められる機会になればと思います。

◆夏に多く見られる感染症



| | |
|--|--|
| <p>ヘルパンギーナ</p> <p>ウイルス性の感染症の一種です。38～40℃の高熱が出て、2～3日続きます。のどの痛みがあり、上あごやのどの奥に小さな水疱ができます。のどの痛みのため、食事がとりにくくなることがあります。痛みがある時は、のどごしのよい食べ物や飲み物を与えるようにしましょう。</p> <p>のどの痛みや熱があるうちは家庭で安静にしてすごしましょう。</p> | <p>手足口病</p> <p>コクサッキーウイルスやエンテロウイルスに感染することで発症します。手のひらや足の裏、ひじやひざの周り、臀部、口の中などに小さな水疱や赤い発疹ができます。熱は出る場合も出ない場合もあります。ほとんどの場合は、数日で自然に治りますが、ウイルスの種類によっては、髄膜炎や心筋炎、脳炎などの合併症を起こす場合もありますので、注意しましょう。</p> |
| <p>咽頭結膜熱（プール熱）</p> <p>アデノウイルスによる感染症の一種です。39～40℃の高熱が出て、のどの痛み、体のだるさがあり、目が真っ赤に充血します。腹痛や下痢、関節痛、頭痛などの症状が見られることもあります。</p> <p>感染力が強いため、発熱や目の充血、のどの痛みなどのおもな症状がなくなってから2日経過するまでは、登園することができません。のどの痛みが強いので、食事はのどを刺激しないものにします。</p> | <p>流行性角結膜炎（はやり目）</p> <p>アデノウイルスに感染することで起こります。感染力がとても強いため、結膜炎にかかった人の涙や目やにのついた手、使用したタオルなどで接触感染を起こします。結膜の充血やかゆみ、まぶたの腫れや、粘り気のある目やになどがあらわれます。</p> <p>目の充血などの症状がなくなり、医師から感染のおそれがないと認められるまで、登園はできません。家庭内での感染が広がらないように十分に注意しましょう。</p> |