



7月保健だより

平成 30年 7月 2日 (月) 八千代保育園

今年も暑い季節がやってきます。梅雨明け直後は暑い日が続くと思われれます。

プール活動や戸外活動もあり熱中症には特に注意しなくては いけません。

園でも水分補給や体調管理に気をつけながら、暑さに負けない 体づくりを心がけていきたいと思っています。

ただ、プールや暑さはとても体力を消費します。

プール活動については、安全第一で実施致します。

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改めてご確認ください。

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。

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。

(裏面にも夏場に多い感染症を載せています。ご参考になれば 幸いです。)

7月の保健行事

| 日程 | 内容 |
|-----------|----------------|
| 7月 4日(水) | 身体測定 : 全園児 |
| 7月 10日(火) | 0歳児健康診断 : 内海園医 |

★ 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。

*爪は切っておりますか？

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・水遊びは出来ません。何卒、ご了承下さい。

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

(但し、水いぼ・ケガなどで傷がジクジクしている時や絆創膏が付いている場合は入水不可)

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) ・元気がない・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 中 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。

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

ご注意下さい。

夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。
他人への感染力も強いので、必ず受診を
して医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と
喉の痛み、口の中の
水ぼう、口内炎が
特徴です。
症状が軽ければ
1～4日くらいで
解熱します。



プール熱

プールで感染する
こともあり、
高熱が3～5日くらい
続き、喉の痛み、
目の充血やかゆみなど
結膜炎のような症状も
出ます。食事は消化の
よい物を食べましょう。



手足口病

手の平、足の裏、
口の中に水ぼうが
でき、発熱すること
もあります。
食事は喉越しの
よい物を
食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、
普段より
多く目やにや涙が
出ます。
周りの人への感染源
となるので、タオルは
共有しないように
しましょう。