

# ほけんだより

No.2

令和2年7月6日

大津みやび野分園

梅雨が明けると本格的な夏を迎えます。日ごとに熱くなる季節、夏は暑さのために食欲がなくなったり、体力を消耗したりして体の調子を崩しやすくなります。水分補給や体調に気を付けながら、楽しく過ごしましょう。

## 水遊びが始まる前に

7月8日(火)より、子どもたちの楽しみにしているプール遊びが始まります。お子様の体の調子はいかがでしょう。以下の病気の疑いがある場合は、専門の医師などに診てもらって下さい。

○内科・・・心臓・内臓疾患等    ○耳鼻科・・・中耳炎・外耳炎等

○眼科・・・結膜炎等                      ○皮膚科・・・水いぼ・とびひ・頭じらみ等

お子様の安全の為、また園での蔓延を防ぐ為、ご家庭でのご協力をお願いします。

(受診された場合は、担任までその結果をお知らせください。)



## 水遊びについて

楽しく水遊びが出来るように安全面・衛生面に十分気を付けて行っていきたくと思いますので以下の事にご協力をお願いします。

- 健康観察カードの水遊びの欄に、出来る日は○、出来ない日は×を記入して下さい。  
※記入がない場合は、水着を持ってきていても入れませんのでご了承ください。  
※咳や鼻水などの風邪症状がある場合や、治療薬を内服している場合は水遊びはご遠慮ください。
- 朝ごはんをしっかり食べさせてあげて下さい。
- 毎日お風呂に入れてあげて下さい。(洗髪も必ずしてあげて下さい。)
- 友達を傷つけたり、自分もケガをしたりしないように爪を短く切って下さい。
- 水遊びをした日は、特に疲れが出ますのでゆっくり休ませてあげて下さい。
- 水着は、毎日洗ってきれいな物を持たせて下さい。
- 園では、水遊びをする際は、クラスごとに気温・水温・遊離残留塩素濃度の測定をしてから入るようにしています。

(・気温・・・26℃以上    ・水温・・・25℃以上

・遊離残留塩素濃度・・・0.4ppm 以上 1.0ppm 以下)

※気温・水温が規定以下の場合、天気が良くても入れませんのでご了承ください。

## 気をつけよう！夏の感染症

夏に多い感染症のウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。

- ・高熱がある
  - ・目の充血や痛みがある
  - ・のどが赤く腫れたり痛みがある
  - ・体に発疹がある
- これらの症状が見られたり、いつもと様子が違う時は、必ず受診をしましょう。

### ヘルパンギーナ

- ・夏風邪の一種。高熱とどの痛みがある。
- ・食事や水分がとりにくくなるので、のどごしのよいものを。
- ・水分を飲めずぐったりしていたら、脱水の可能性もあるので、再度受診しましょう。

### プール熱（咽頭結膜熱）

- ・アデノウイルスによる感染症
- ・高熱とどの腫れや痛みのほか、目の充血、目やに、など結膜炎の症状が出る事がある。
- ・食事はのどごしのよいものにし、脱水に気をつけこまめに水分補給を。

### 手足口病

- ・手のひらや足の裏、口の中、おしり、ひざなどに、赤い発疹や米粒大の水泡ができ、発熱、下痢、嘔吐の症状がでることもある。
- ・食事はのどごしのよいものにし、脱水に気をつけこまめに水分補給を。

### とびひ

- ・虫刺されや皮膚炎などで傷ついた肌に細菌が感染し、膿を持ったようなかゆみのある水泡ができる。
- ・水泡をかきむしってつぶれると全身に症状が広がっていくので、爪は短くしておきましょう。
- ・症状が軽いうちに受診をし、完全に治まるまでしっかり治療しましょう。
- ・皮膚がふやけると悪化しやすいのでプールはやめておきましょう。

### あせも

- ・おでこやひじ、首のまわりなど汗のたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできる。アトピー性皮膚炎がある場合、症状が悪化することもあるので注意。

## <お願い>

健康観察カードの記入にご協力頂きありがとうございます。

引き続き、感染予防にご協力お願いします。

### ○登園を控えていただく場合

- ・発熱や呼吸器症状が認められる場合  
※解熱後 24 時間以上経過し、呼吸器症状等が改善傾向となるまで
- ・風邪薬などの治療薬を内服している場合
- ・園児、園児の家族に体調に不安がある場合。

### 健康診断について

6 月 22 日（月）に健康診断を受けました。結果については、異常がある方にのみ個々にお伝えしています。  
検診日にお休みされていた方は、後日診断日を持ちます。

### 歯科検診について

7 月 30 日（木）は歯科検診があります。

