



# 7月のほけんだより



平成25年7月1日  
 社会福祉法人三心会  
 織笠保育園  
 山田町地域子育て  
 支援センター

日に日に日差しが強くなり、心弾む夏がやってきました。  
 天気がよければ、毎日プール！の子どもたち。元気そうに見えても、体は意外と疲れています。  
 おうちではゆったりと過ごせるようにご配慮ください。

## プールOK？ チェックリスト

子どもたちの大好きなプール。  
 元気に楽しくあそべるよう、  
 毎朝の体調チェックをお願いします。

### □熱は何度ですか？

37.5℃以上が、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、ふだんの平熱を考慮して判断します。

### □食欲はありますか？

### □前日、よく眠れましたか？

### □目やにや充血はありませんか？

朝だけの目やには心配ないことが多いのですが、昼間も目やにや充血が見られるようなら、結膜炎のおそれもあります。

### □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なければ、基本的には心配ありません。

### □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、プールは避けたほうが良いでしょう。

少しでも心配な点がある場合は、直接保育者にご相談ください。

## 気をつけよう！ 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、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、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）。



### プール熱

(咽頭結膜熱)

高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。



### 手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ほうができ、熱が出ることも。



### 水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下につながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。

1年のうちでも  
 5～9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おすすめです。

帽子をかぶりましょう