



7月のほけんだより



日に日に日ざしが強くなり、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いいでしょう。

毎日プールカードの記入を忘れずに。
 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出る。

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。

