

保健だより



令和7年7月2日
乃木 保育所
看護師 法橋 郁子

例年より早く梅雨明けし、心弾む夏がやって来ました。当所も先日プール開きをし、待ちに待ったプール遊びが始まりました。この時期にしか経験出来ない水遊びの心地良さを楽しみ、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。プール遊びは、水の刺激で皮膚を丈夫にし、肺機能も高めるので健康な体をつくるのに大切な活動です。安全で楽しいプール遊びとなるようにご協力をお願いします。

ご家庭で健康観察や準備などを以下に載せていますので、参考にして下さい。

プールの時は忘れずにチェック

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 十分な睡眠がとれていますか？ | <input type="checkbox"/> せきや鼻水は出ていませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 発熱はありませんか？ | <input type="checkbox"/> 皮膚に発疹 <small>ほっしん</small> などはありませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 朝食は食べましたか？ | <input type="checkbox"/> 目が赤くなっていたり、目やにが出たりしていませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 排便は済ませましたか？ | <input type="checkbox"/> 爪は短く切ってありますか？ |
| <input type="checkbox"/> 下痢や腹痛はありませんか？ | |

プールでの感染症対策

基本的な感染症対策を徹底して行い、感染予防に努めています。

プールの前後は、顔や体に、シャワーをかけます。



必ず自分のタオルを使い、友だちのものは使いません。



手洗い、うがいを徹底します。



夏に多く見られる感染症

夏は暑さのために疲れがたまり、体調を崩しやすくなります。この時期に多い感染症を載せていますので参考にしてください。

ヘルパンギーナ

症状 高い熱と^{のど}の痛みが特徴の夏かぜで、^{のど}の中に水疱すいほうができます。のどの痛みがひどく、食欲がなくなります。熱は1~2日程度で下がり、1週間程度で治ります。



注意点 ^{のど}の中の水疱や、^{のど}の痛みのため、食事がしづらいこともあります。食事は口当たりのよいものなどにし、脱水症状にならないように水分補給を十分に行いましょう。

手足口病

症状 手足や口の中に小さな発疹しんや水疱すいほうができます。熱が出ることもあります。3~5日程度で治ります。



注意点 ヘルパンギーナと同様、水分補給に十分注意しましょう。

咽頭結膜熱(プール熱)

症状 39℃以上の高熱が出て、^{のど}が赤くなって痛むほか、結膜炎を起こします。下痢や腹痛、鼻水、リンパ節の腫れはれなどが見られます。

注意点 学校伝染病に指定されているので、感染したら登園を停止し、症状がなくなって2日経過するまでは自宅で静かにすごします。

今月の保健指導



「プールに入る前のお約束」をテーマに、前日と当日の注意事項をお話しました。体調を整えて、楽しいプール遊びになって欲しいと思います。また、手足の爪のチェックやアタマジラミの有無の確認をしました。ご家庭でも、爪を切りそろえたり洗髪などご協力をお願いします。