



# ほけんだより



平成25年 夏号

東中川保育園

## ●いよいよプール開きです●

7月1日からプールが始まります。健康状態に注意しながら楽しみましょう。

- 発熱はありますか？
- 朝ご飯はきちんと食べましたか？
- 夜はしっかり寝られましたか？
- 腹痛や下痢はありますか？
- 爪は短く切ってありますか？
- とびひはありますか？
- 目やにや充血はありますか？
- ジクジクした傷はありますか？
- ホクナインテープは貼っていませんか？



水いぼのある子は、防水の絆創膏を持参して下さい。保育園で貼ります。念のため、予備も準備して下さい。

## ●気をつけましょう！夏の病気●

### 1. 手足口病

手のひら・足の裏・口の中に発疹が出来ます。発熱はあまり見られません(とても微熱程度です)手足の発疹に痛みはありませんが、口の中の発疹は痛みがあるので食事を嫌がったりします。

### 2. ヘルパンギーナ

突然の高熱と口の中にできものが多数出来ます。口の中の痛みや食べ物を飲み込む時に痛みがあります。約1週間できものは消失します。

### 3. プール熱、はやり目

高熱と結膜炎が起こります。プール熱は登園許可書が必要になります。

## ●熱中症にご用心●

子どもたちは大人に比べて、熱中症にいやあいため注意が必要です。また子どもたちは自分から体の変化を訴えることが出来ないで、子どもたちが出してくれるサインを見逃さない様にしましょう。

### 《熱中症の初期症状》

- \*顔や頬が赤い
- \*たくさん汗をかいている
- \*元気がなくなる
- \*体温が上がる
- \*気分が悪くなった、気持ち悪そうにしている・・・など



### 《対応》

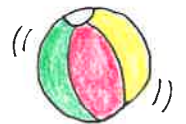
- \*涼しいところへ移動しましょう
- \*衣服をゆるめて、安静にしましょう
- \*首・脇の下・足の付け根を冷やす
- \*水分補給(イオン飲料が効果的です)



それでも回復しないときには早めに病院受診しましょう!

### 熱中症にならないための予防

- \*汗をかく前やどの渴きを感じる前に水分補給もある
- \*直射日光や高温の環境に長時間いない様にしましょう
- \*屋外で活動するときには帽子をかぶるようにしましょう
- \*車の中など暑い環境に子どもたちを放置しない様にしましょう
- \*通気性の良い洋服を選びましょう



元気に夏を  
お楽しみましょう!!



### 7月・8月の保健行事

- 7月 8日(月) 身体計測
- 11日(木) 乳児健診(0歳・1歳・2歳)
- 8月 5日(月) 身体計測
- 8日(木) 乳児健診(0歳・1歳・2歳)