



ほけんだより



日に日に陽射しが強くなり、子どもたちが楽しみにしている夏が近づいてきています！
保育園では、天気が良ければプールや水遊びを予定しています。元気そうに見えても体は意外と疲れているので、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

【幼児クラス】

元気に楽しく遊べるよう、毎朝の体調チェックをお願いします。

- 前日、よく眠りましたか？
- 朝の体温は何度ですか？
- 朝ご飯はしっかり食べましたか？
- 咳・鼻水は出ていませんか？
- 充血や目やにはありませんか？

朝だけの目やには心配ないことが多いですが、日中も目やにや充血が続くようなら結膜炎の可能性があります

- 皮膚に異常はありませんか？

乾燥していない傷は、感染リスクや症状が悪化する可能性があるのでプールには入れません

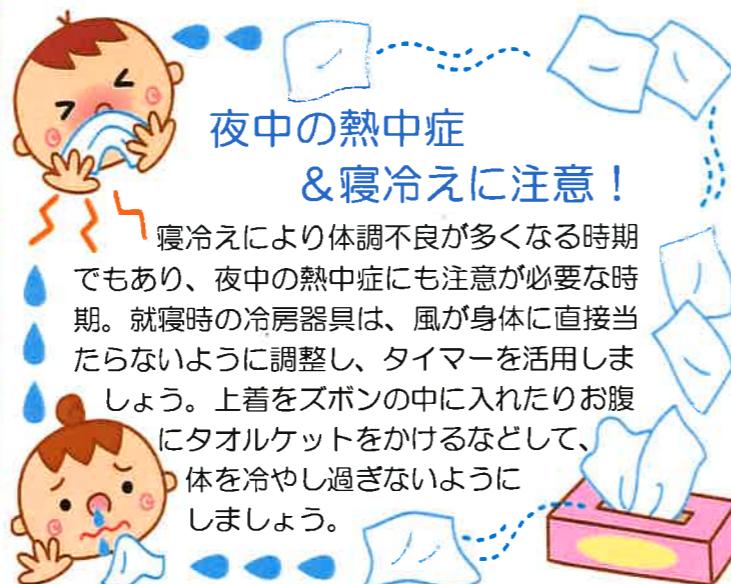
※毎日プールカードの記入を忘れずにお願いします

【乳児クラス】

乳児クラスは、週3日程度テラスでの水遊びになります。元気に遊べるよう毎朝の体調チェックをお願いします。

- 前日よく眠りましたか？
- 朝の体温は何度ですか？
- 朝ご飯はしっかり食べましたか？
- 機嫌はいいですか？

※乳児クラスは水遊びなので
プールカードはありません



夜中の熱中症 &寝冷えに注意！

寝冷えにより体調不良が多くなる時期でもあり、夜中の熱中症にも注意が必要な時期。就寝時の冷房器具は、風が身体に直接当たらないように調整し、タイマーを活用しましょう。上着をズボンの中に入れたりお腹にタオルケットをかけるなどして、体を冷やし過ぎないようにしましょう。

気をつけよう、夏に流行る病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な5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、受診をしましょう。
(症状が回復し、当園する際には書類の提出が必要です。詳しくは園のHPをご覧ください)

手足口病

手の平や足の裏、口の小さな発疹や水疱ができ、熱が出ることも



とびひ

虫刺されや湿疹を搔きむしったあとに菌が感染して起こる。症状が全身に広がることも

流行性角結膜炎（はやり目）

結膜にアデノウイルスが感染して起きる炎症。ウィルス性結膜炎の中で最も感染力が強い



プール熱（咽頭結膜熱）

高熱と喉の痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状



ヘルパンギーナ

高熱と喉の痛み。喉に水疱や潰瘍ができるため痛みが強く、食事困難になることも(乳児はミルクが飲めないほど)



「熱中症？」と思ったら

～意識がある場合～

★涼しい所で休ませる★

涼しく風通しのよい場所に本人が楽な姿勢で寝かせる。衣服のボタンやベルトを外す。



★体を冷やす★

首の後ろ・わきの下・足の付け根に冷たいタオルなどを当てる。扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃す。



★水分の補給★

子ども用イオン飲料など、少量の塩分の入った水分を補給する。



こんなときは 救急車を

□意識がない
□呼吸が不規則
□水分を全く飲まない
□けいけんを起こしている



□39℃以上の発熱
□水分を全く飲まない
□けいけんを起こしている

※救急車到着までは、子どもを動かさないようにし、あおぐなどして体を冷やします

※コロナウィルスの感染対策でマスクの着用が推奨されていますが、マスクを着用したまま運動すると熱中症のリスクが高まります。園では、戸外活動の際には、ソーシャルディスタンスの話を繰り返し子ども達に伝えつつ、マスクをはずすよう声を掛けています。