

今年は梅雨入り・梅雨明けが例年より早く、あっという間に夏がやってきましたね。7～8月はプール遊び・水遊びがたくさんできそうですね。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

乳児クラス：テラスや屋上での水遊び
 幼児クラス：屋上でのプール遊び・水遊び

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

- 前日よく眠れましたか?
- 朝ご飯はしっかり食べましたか?
- 朝の体温は37.1℃以下ですか?
- 風邪症状はありませんか?

鼻水、咳、下痢・軟便など
 ※いまいちど登園基準をご確認ください

- 機嫌は良いですか?
- 充血や目やにはありませんか?
朝だけの目やには心配のない事が多いですが、保育園でも症状が続くようなら結膜炎の可能性があるのでプールには入れません

- 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ためプールには入れません

※3～5歳児クラスは
 プールカードの記入を
 忘れずをお願いします

プールの前のお約束

子どもたちが楽しみにしているプール遊び。プール遊びは想像以上に体力を消耗します。安全に活動するために、ご家庭でも下記の点にご協力ください。

- ①早寝早起きをして、生活リズムを整える
- ②朝食をしっかり食べる
- ③朝食後にトイレに座る習慣をつける
(朝食後に排便がある事が理想的)
- ④爪はこまめに切る

これらのことは、保健指導にて子どもたちにもお話をしています

体温計について

コロナ禍になり、非接触式の体温計を目にする機会が増えました。取り入れたご家庭も多いのではないのでしょうか。朝の慌ただしい時間、お子さんが嫌がってなかなか測らせてくれない時などはとても便利ですよ。ですが、これはあくまで“体表面の温度”にすぎません。風邪症状がある時や、実際にお子さんに触れてみた時の体感温度と差があると思う時には、脇の下で測るタイプの体温計で測定をしてください。保育園でも、体調不良時は脇の下で測定をしています。

※新型コロナウイルスにおける感染対策のため、市のガイドラインに準じて3歳児以上にマスクの着用を推奨しています。夏季は熱中症対策も平行して行うため、戶外活動時やその日の天気に応じて、子ども達にソーシャルディスタンスの話を繰り返し伝えつつマスクをはずすよう声を掛けています。

プール活動の時期は塩素の影響を受けやすいため、虫刺されを含む皮膚疾患がある場合は早めに受診をしてください。感染性皮膚疾患の場合はプール遊びはできません。また、眼科、耳鼻科の疾患等もプール遊びができない場合がありますので、プール開始前までに治療を済ませておきましょう。

かゆみのある湿疹は『とびひ』かも

虫刺されや湿疹などで傷ついた肌を汚れた爪でひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。膿をもったような水疱ができ、強い痒みが出ます。痒いからといってひっかくと大変!水疱が破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまいます。水疱を見つけたら、爪でひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

僕たちの爪
 忘れずに短く切ってね!



水いぼ Q&A

- Q. 水いぼって何?**
A. 伝染性軟属腫ウイルスが原因でできる粟粒大のいぼで、おなかやひじ、わきの下などにできて広がります。
- Q. うつるの?**
A. いぼがつぶれて中の液が付くとうつります。体の接触、タオルなどの共有でうつりやすいので注意が必要です。
- Q. 登園やプールは?**
A. 登園に制限はありません。水いぼが衣服で隠れない部位にある場合はガーゼで覆うなど、露出しないようにして下さい。1年近くそのままにしても治りますが、当園では、保育園が集団生活の場であることから除去をお勧めしています。プール活動に関しては、水いぼに限らず感染性の皮膚疾患がある場合にはできません。
- Q. どうやって治すの?**

熱中症の対処法

暑い日に外遊びをしていると起こりやすいイメーですが、室内や就寝中でも起こります。これからの時期気をつけましょう!

涼しい場所に寝かせる



日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめて楽にさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします

水分をとる



少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐をするので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう

こんな症状が出たら 医療機関へ

- 唇が乾いている
- 尿の量が少ない
- 顔色が悪く、呼びかけても反応がない
- 体温が40℃を超えている
- 痙攣を起こしている