

# ほけんだより 7月

あおぞら保育園 平成29年度 7月号

太陽の日差しが、だんだん強くなってきました。夏も本番を迎えます。「暑いのは苦手」とエアコンをガンガンつけたり、冷たいものばかり食べていると、夏バテを招いて「夏は嫌い・・・」ということに。適度からだを動かして、夏に負けず、しっかり夏を楽しみましょう。

### 熱中症にならないためのポイント

- 暑くなり始め
- 急に暑くなった日
  - からだが上手に汗を出すには、暑さに慣れることが必要です。暑くなって3~4日で、汗をかく反応が早くなって、それから3~4週間すると、汗でむだな塩分を出さなくなります。
  - ➡無理をしないで、からだを暑さに徐々に慣らしていきましょう。
- 熱帯夜の翌日
  - 大量の汗を出すのに、水分の補給ができずに、目覚めたときに水分不足。
  - ➡朝からこまめな水分補給を。

### 別 熱中症予防のポイント

- 🎬 登園時
  - 飲み物はいつもより少し多めに。元気に遊んでいると、お茶が足りなくなることも多いです。
- 🎬 おうちでは
  - 屋内でも熱中症は発生しています。冷房は必要に応じて使用しましょう。室内・外の温度差は5度以内に。扇風機の併用もお勧めです。
- 🎬 お出かけの時
  - 子どもは大人よりも照り返しの熱を受けるため、特に日ざしの強い昼間は外出を避けた方が無難。子どもの変化に少しでも敏感になって、水分補給や休憩を促してください。

### 7月の保健行事

- 7月3日 プール開き
- 7月13日 0歳児健診
- 7月18-21日 身体測定

### 6月の感染症

感染性胃腸炎...1名

### プールあそびがはじまります!

別紙でもお知らせしましたが、7月3日(月)はプール開きです。7月に入ると一気に気温も上がり熱中症も心配されます。去年は朝食を食べずに登園した園児が熱中症の症状を起こしています。朝食は必ず摂ることと、体調の変化がある場合は必ず担任へお知らせください。

### 夏に流行る!! 3つの感染症

- 手足口病**  
口の中や手のひら、足の裏に2~3mmくらいの赤い発疹や水ぶくれができます。熱はあまり高くなりません。
- ヘルパンギーナ**  
突然高熱が出て、強いどの痛みがあります。のどに水ぶくれができます。
- 咽頭結膜炎 (プール熱)**  
発熱して、のどが真っ赤で痛くなります。目の痛みとかゆみがあります。

治療は ①まず水分補給。食事は、やわらかくて、刺激や塩味の少ないものを。それから十分な休息です。

予防は ①「手洗い・うがい」と睡眠をたっぷりとって体力アップ。  
②プール熱はタオルの共用に気を付けて

### 爪の伸びすぎに注意して!

6月に入ってから爪をどこかにぶつけてしまったりひっかけてしまい、爪が割れたり剥がれたりしてしまうケガが増えています。これからプール遊びが始まると、園児同士が接触したときにケガの原因にもなります。登園前に爪が伸びていないか確認してください。

### 感染症にかかっているときのプールへの対応

日本臨床皮膚科医会と小児皮膚科学会は、次の感染症にかかっている場合のプール対応について、このように示しています。肌の状態が気になるときや、判断に迷うとき、参考にしてください。

伝染性膿痂疹(とびひ)	かきおしったところの浸出液(しんしゅつえき)、水疱内容(すいほうないよう)などで次々にうつります。プールの水ではうつりませんが、触れることで症状を悪化させたり、ほかの人にうつす恐れがありますので、プールや水泳は治るまで禁止してください。
伝染性軟属腫(みずいぼ)	プールの水ではうつりませんので、プールに入っても構いません。ただし、タオル、浮輪、ビート板などを介してうつることがありますから、これらを共用することはできるだけ避けてください。プールの後はシャワーで肌をきれいに洗いましょう。
アタマジラミ	アタマジラミが感染しても、治療を始めればプールに入っても構いません。ただし、タオル、ヘアブラシ、水泳帽などの貸し借りはやめましょう。
疥癬	肌と肌の接触でうつります。ごくまれに衣類、寝床、タオルなどを介してうつることがあります。プールの水ではうつることはありませんので、治療を始めればプールに入っても構いません。ただし、角化型疥癬(かくがたかいせん)の場合は、通常の疥癬と比べ非常に感染力が強いため、外出自体を控える必要があります。

〈出典〉日本臨床皮膚科医会・日本小児皮膚科学会 学校感染症 第三類 その他の感染症:皮膚の学校感染症とプールに関する統一見解 平成27年5月