



ほけんだより



梅雨入り後からは、湿度が高くジメジメしますね。晴れた日には気温が上がり、本格的な夏がやってくるのも、もうすぐだと感じさせます。みなさん、体調はいかがでしょう。

7月からは子ども達の楽しみにしているプール遊びが始まります。暑い日に水の中に入るのはとても気持ちがいいのですが、体力も消耗します。睡眠不足、食事をしっかり摂っていない、体調があまりよくない時などは危険を伴います。無理をせず万全の体調で楽しんでほしいと思います。合わせて爪や頭髪のチェックもお願いいたします。

また、食品の傷みややすい時期でもあります。食中毒を起こすと子どもの方が重症化する事が考えられますので、十分注意していきたいですね。

水遊びの前は必ずチェックしてください！



毎回、水遊びの前はその日の健康状態を必ずチェックしましょう。

- 体温
- 下痢をしていないか
- 顔色
- 発疹はないか
- 機嫌
- 目やには普段より多くないか
- 睡眠時間

プール熱とは？

プールに入っていないければ感染することもないのでは？と思われるプール熱ですが、実際はプール以外にも家族の中に感染者がいる場合は、くしゃみや共有で使った物などから感染する可能性もあります。外から戻ったら手洗い・うがいをし、タオルは共有しないようにしましょう。



まだ自分でうがいのできない乳児の場合は、飲み物で喉を潤すだけでも構いません。外から戻った時は、お茶やお水を飲ませ、ウイルスを洗い流すようにしましょう。

食中毒の原因と症状



原因菌	感染経路	症状
サルモネラ菌	レバーや刺身、ハム、ソーセージなど	腹痛、下痢、発熱 など
腸管出血性大腸菌 [O-157、O-111、O-26、O-128 など]	井戸水、生野菜、牛などの生肉	激しい腹痛、血便、水のように激しい下痢便、きれいなど
ブドウ球菌	手指に傷がある状態での調理	激しい腹痛、下痢、おう吐など
ボツリヌス菌	ハチミツなど (1歳までは与えない)	おう吐、下痢、呼吸困難など

食中毒の原因となる病原体はこのほかにありますが、特に腸管出血性大腸菌には注意が必要。おう吐を繰り返すときや、激しくおなかを痛がるときはすぐに病院へ急ぎましょう！



保健行事予定

- 7月4日(水) 尿検査2回目提出日
(対象者のみ)
- 9日(月) 1歳1組身体測定
- 10日(火) 幼児クラス身体測定
- 11日(水) 2歳児身体測定
- 12日(木) 0歳児身体測定
- 13日(金) 1歳2組身体測定
- 25日(水) 0歳児健康診断



幼児クラスで尿検査の2回目の提出を予定している方は、登園時、職員にお渡しいただきますようお願いいたします。

裏面もご覧ください



プールに入れる？

入れない？



症状が治まったあともウイルスが排せつされる病気もあり、元気に見えても注意が必要です。登園許可証や登園届が必要な感染症については、プールについても必ず医師に確認して下さい。

○…プール可 △…下記の注意事項を守っていればプール可 ×…プール不可

滲出性中耳炎	○	症状が安定していればプールも可能なことが多いので、定期的に耳鼻科を受診し、医師に相談して下さい。
	×	発熱や耳の痛みを訴える場合はプール禁止です。
アレルギー性鼻炎	○	他の症状がなければプールは可能です。鼻をかんでからプールに入ります。
アレルギー性結膜炎	○	症状が落ち着いていればプールは可能です。
頭ジラミ	△	髪の毛の接触で感染するので、皮膚科を受診し駆除を開始していればプール可能です。
水いぼ	△ つぶれていない	水いぼの部分を絆創膏などで覆っていればプール可能です。範囲が広い場合にはラッシュガードなどをご利用下さい。ふやけたり擦れたりしてつぶれることがあるため、覆えない場合はプールに入れません。
	×	水いぼがつぶれている場合はプールには入れません。感染予防のため自宅からしっかり覆って登園して下さい。
手足口病	△	一般的には症状が軽いことが多く、プールでの感染よりも日常生活で感染する機会のほうがずっと多いため、本人が元気で登園できるならプール可能な事もあります。ただし症状が軽快してからも約1ヶ月は、便や唾液からウイルスが少量排せつされます。
ヘルパンギーナ	△	発熱・のどの痛みがなくなり、食欲が戻ったら登園できます。登園してもよいかの確認の際にプールについてもご確認下さい。
咽頭結膜熱 (プール熱)	×	感染すると登園できない感染症です。伝染性が強く、タオルの共有でも感染するので、家族間でも注意が必要です。
流行性角結膜炎 (はやり目)	×	感染すると登園できない感染症です。伝染性が強く、タオルの共有でも感染するので、家族間でも注意が必要です。
とびひ	×	プールの水ではうつりませんが、水中で皮膚がふやけると悪化しやすくなります。皮膚の保護のためにもプールは避けます。受診が必要なため、プール開始時期は医師に相談して下さい。
急性中耳炎	×	症状がある間はプールに入れません。
外耳炎	×	傷が治り、外耳の炎症が治まるまでプールに入れません。
副鼻腔炎	×	鼻の奥の痛みがあったり、黄色い鼻水が出る間はプールは避けたほうがよいので、医師に相談して下さい。
胃腸炎	×	下痢が治まるまではプールに入れません。

※気管支拡張テープ（ホクナリンなど）を貼って登園されるお子さんは加療中と考えるのでプールには入れません。医師の許可が出ている場合でも、水中ではがれる事があり、貼ったままでの入水はできません。



