



夏(プール)号

2014年6月 野方さくら保育園

ほけんだより



プール・シャワーがはじまります



もうすぐ暑い夏がやってきます。保育園でも各年齢や発達段階に合わせて夏のプール・水遊びや、シャワー・沐浴を取り入れていきます。暑い夏を少しでも心地よく、元気に過ごせたらよいですね。

シャワー・プール実施期間中は、毎朝、必ず、各クラスに置いてある「プール・シャワー健康チェック表」に記入をお願いいたします。記入がない場合のシャワー・プールは原則として行いませんので、忘れずに記入をお願いいたします。記入方法はチェック表に明記してありますので、ご確認ください。

基本的には保護者の方の判断で水遊びの可否を決めていただきますが、登園後のお子様の状態によって水遊びを控えたほうが良いと思われる場合には、水遊びを控えさせていただく場合がありますのでご了承下さい。ご協力よろしくをお願いいたします。

【毎朝、健康チェックをしましょう】

- ◆ 昨夜はぐっすり眠れましたか？
- ◆ 体温は高くありませんか？
- ◆ 顔色・機嫌は良いですか？
- ◆ 朝ごはんはしっかりと食べましたか？
- ◆ 咳、鼻水、吐き気、嘔吐や下痢等の症状はありませんか？
- ◆ 手足の爪は切ってありますか？（週に1回はチェックしましょう。）
- ◆ 肌の調子は良いですか？ジクジクした傷はありませんか？
- ◆ 耳垢がたまっていますか？

【こんな時は水遊びを控えましょう】

- ◆ 睡眠不足の時。
- ◆ 発熱している時、または前日まで38℃以上発熱していた時。
- ◆ 元気がなくだるそうな時、顔色や機嫌がとても悪い時。
- ◆ 食欲がなく、朝食が摂れない時。
- ◆ 咳や鼻水がひどく出ている時。
- ◆ 嘔吐や下痢をしている時。
- ◆ 皮膚や目・耳の病気に罹っていて、医師から水遊びを控えるように言われている時。
- ◆ 風邪や体調不良により、薬を内服している時。
- ◆ 皮膚トラブルがある時。
(化膿した傷、とびひ、ジクジクした水いぼ、生傷、掻き壊し、アトピー性皮膚炎の悪化時など)
- ◇ ホクナリンテープを貼っている時

* プール・水遊びは、たいへん身体が疲れます。早く寝るなど疲れを残さないようにしましょう。また、必ず入浴・洗髪をして汗を流しましょう。



夏に流行しやすい病気



夏かぜは、高熱が出たり、下痢をしたり、のどが腫れ痛かったり、からだに発疹が出たりという症状が多いです。基本的には治療薬はなく、からだか熱を出してウイルス等と闘って治ります。ただ、鼻水やせきがひどい場合などは、対処療法としてお薬がでます。

受診して、医師の指示通りに過ごし、ゆっくりとからだを休めましょう。

プール熱(咽頭結膜熱)

発熱や咽頭痛、下痢、目の痛み・充血・目やになどの症状が現れます。感染力が強く症状が重くなりやすいので早めの手当てが必要です。おおよそ1~2週間でよくなりますが、治った後もウイルスが残っているため、プールに入る時期は医師に相談して決めましょう。目の症状からタオルでうつることがあるので、家庭内でも注意が必要です。



はやり目(流行性角結膜炎)

プール熱より症状が重く、目の充血・痛み・ごろごろ感に加えて目やにや涙が大量に出たり、まぶしさを感じたりします。タオルの貸し借りは避けましょう。



ヘルパンギーナ

突然の高熱・のどの痛みが主な症状です。のどには小さな水泡、口内炎のようなものが、プツプツとできます。つばを飲み込むのも痛く、食事は味の濃いもの、酸味の強いもの、熱いものは避けましょう。やわらかいゼリーなどツルンと飲み込めるものや、やや冷たいもののほうが食べやすいです。



口の中

手足口病

手・足・口やおしり・膝などに小さな発疹ができます。口の中に水泡ができると痛くて食べられなくなります。塩味・酸味の強いもの、熱いもの、固いものを控え、水分を十分に与えましょう。



ケアのポイント



- ☆ 水分補給の工夫が大切です。1回の量は少なめに、回数を多く与えます。
- ☆ 入浴・シャワーのできない時は、お湯でしぼったタオルで拭いてあげましょう。(乾いたタオルでは、水分は取れても汗の成分は残り、あせもの原因になったりします。)