

# ほけんだより



## 夏(プール)号

2015年6月 野方さくら保育園



### プール・シャワーがはじまります



もうすぐ子ども達の大好きな夏がやってきます。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。ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

#### 【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？シクシ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、ジュクジュクした水いぼ、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。

### 夏かぜに注意



#### 手足口病

原因・・・コクサッキーやエンテロウイルスなどによる夏かぜの一種です。

潜伏期間・・・2～7日間くらいです。

症状・・・手のひら・足の裏や甲・手や足の指と指の間、

くちびるや口の中に現れる、小さい水泡性の発疹が特徴です。

発疹が手足全体、肘や膝あるいはお尻の周辺に多数見られることもあります。

発熱を伴う事もあります。口内炎により食欲が低下することもあります。

手足口病と診断された場合、主治医の許可を得て登園届をお願いいたします。



#### ヘルパンギーナ

原因・・・コクサッキーやエンテロウイルスなどによる夏かぜの一種です。

潜伏期間・・・2～7日間くらいです。

症状・・・発熱・のどの痛みそして赤い小さな発疹が口の粘膜に現れ、やがて水疱となります。のどの痛みとそれによる食欲の低下と、口の中の症状が強いため水分もとれなくなると、脱水症になることもあるので注意が必要です。病原となるウイルスは多数あるので、何度もかかることがあります。ヘルパンギーナと診断された場合、主治医の許可を得て登園届をお願いいたします。



#### プール熱

原因・・・夏に多いアデノウイルスによる感染症です。

潜伏期間・・・5～6日間くらいです。

症状・・・目やに・涙目・まぶしがる・結膜の充血と浮腫・まぶたの発赤と腫脹に加えて、

のどの発赤、咳・鼻水などの風邪症状、38～40℃の発熱などの全身症状を伴います。

時に肺炎などになることもあるので症状の変化には注意が必要です。

また、感染後約4週間にわたり、便からウイルスを排泄することがあるので、回復した後も長期間に渡り感染源になり得ます。

感染力が強いため、主要症状がなくなったあと、2日間過ぎるまで登園できません。

治って登園する際には、医師の記入した登園許可書をお願いいたします。

