



# ほけんだより 7月号



令和5年6月30日  
石山くじら保育園

暑い日が増え、夏の始まりを感じる季節になってきました。暑い日も子ども達は元気いっぱい。汗をたくさんかきながらも夢中になって遊んでいます。夏風邪、皮膚トラブルなどなど・・・気をつけたいことがたくさんある季節でもあります。食事や睡眠、そして皮膚の清潔に気を付け、夏を元気に過ごしましょう。

## プール遊びが始まります

子ども達が大好きな夏がやってきました。園では気温、水温、天候を見ながら、安全に水遊び・プール遊びを行います。夏の暑さと水遊び。気持ちいいけれど、とても体力を消耗します。夜は早く寝かせるなどして、疲れを残さないように、十分な休息をとるようにしましょう。また、安全に楽しく活動が出来るように、朝の体調や様子がいつもと違うと感じたら、職員に伝えて頂きますよう、ご協力お願いいたします。

### こんな時はプールに入れません

- ・熱がある、また、前日に熱があった。
- ・鼻水が出る、のどが赤い、のどに痛みがある
- ・目が赤く充血している、普段より目やにが出ている
- ・耳の痛みを訴える、耳垂れが出ている
- ・下痢・軟便である
- ・元気がない、食欲がない
- ・皮膚疾患がある

### 爪は短く切きましょう

爪が伸びていると、引っかかってけがをしたり、お友だちを引っかけてしまったらと思わぬけがの原因になります。「〇曜日」は点検日」等決めておくことで切り忘れがなくなります。

## 夏に多い感染症

### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水疱、口内炎が特徴です。解熱し、通常通りの食事が摂れれば登園可能です。



### プール熱

高熱が3-5日続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状が出ます。熱、喉の痛み、結膜炎の症状が消えて2日経過後登園可能です。

### 手足口病

手のひら、足の裏、口の中に水疱ができ、発熱することもあります。熱がなく、通常通りの食事が摂れれば登園可能です。

### 流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。感染力が強いため、主要症状が消失して2日経過するまで登園停止です。

