



# 7月

6月は、手足口病・おたふく風邪・発熱・肺炎などでお休みがありました。7月は、暑さで体力も消耗し、食欲も落ちてきます。体力の回復がスムーズにいかなくなり夏バテする時期です。冷たい物ばかり食べずに食事に気をつけ、規則正しい生活をして夏を元気に過ごしましょう。

今月からプール遊びが始まります。水いぼがあると他のお友達への感染予防のため、一緒にプールには入れません。水いぼがある子は、保育士にお知らせください。

先日行った尿検査は異常があった方にお知らせしています。再検査は各自で病院を受診してください。よろしく願います。

## 楽しいプールあそびのために

子どもたちが大好きなプールあそびが始まります！楽しく安全にあそべるよう、ご家庭で以下のことをお願いいたします。

- ① 毎日お風呂に入り、洗髪する
- ② つめは短く切る
- ③ 耳鼻科で耳掃除をする
- ④ 朝ごはんをしっかり食べる
- ⑤ たっぶり眠る

※水いぼ、とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気にかかっていたら、プールが始まる前までに治しておきましょう。

# 保健だより

H30.6.29 幸輪保育園

## クーラーを上手に使って 快適な夏を！

人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと、冷え冷えの室内……、そんな環境を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。

### ポイント

- 外気と室内の温度差は5℃までに
- クーラーの風に直接当たらないように
- 寝るときは、タイマーを使って寝入りばな（30分～2時間くらい）だけ涼しく

## きょうだい間での感染に注意！

### プール熱

熱が出て、目の充血や目やに、涙が出る「プール熱（咽頭結膜熱）」。

0、1、2歳がかかるのはまれですが、感染力が強いので、上の子が発症するとそこからうつることも。目やにや涙から感染するので、同じタオルを使うのはいけません。洗濯も！

別にして感染を防ぎましょう。

感染してしまったら、症状が治ってから2日たつまでは、園をお休みします

## とびひの増える季節です

とびひは、虫さされの跡や傷に菌がついて発症することが多いようです。「傷がじゅくじゅくしている」「なかなか傷が治らない」というのがとびひの始まりのサイン。やがてかゆみの強い水ぼうがができます。これをかきこわした手でほかのところをかくと、そこにもとびひが広がります。

### 主な症状

- 皮膚に小指のつめくらの水ぼうがができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

## 家庭での手当て

- じゅくじゅくした部分はガーゼで覆う。皮膚科で処方された薬があれば塗ってから、ガーゼで覆う
- お風呂では湯船につからず、シャワーで洗い流して清潔を保つ
- 湯上がりはこすらずふき取り、薬を塗る

患部が乾燥すれば、うつる心配はありません。じゅくじゅくしていたら、ガーゼで覆いましょう