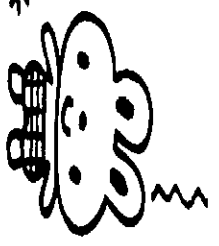


7月

# ほけんだより

平成27年7月1日

南日野保育園



梅雨はどこへ行ったのかしら?毎日暑い日が続いています。いよいよ子どもたちが楽しみにしている水・プール遊びが始まります。体調に気をつけていきましょう。

## プールのOK? チェックリスト

子どもたちの大好きなプール。

元気に楽しくあそべるよう、毎朝の体調チェックをお願いします。

□**熱は何度ですか?**  
37.5℃以上が、プールに入れない目安ですが、平熱は子どもによって違うので、ふだんの平熱を考慮して判断します。

□**食欲はありますか?**

□**お腹の具合は大丈夫ですか?**  
お腹が痛い、便がゆるい、下痢をしていませんか?

□**前日、よく眠れましたか?**

□**目やにや充血はありませんか?**  
朝だけの目やには心配ないことが多いのですが、風間も目やにや充血が見られるようなら、結膜炎のおそれもあります。

□**せき・鼻水は出ていませんか?**  
食欲がない、発熱などの全身症状がなければ、基本的には心配ありません。

**毎日プールカードの記入を忘れずに。**

少しでも心配な点がある場合は、直接保育者にご相談ください。

尿検査(3・4歳児対象) 園児健康診断のご協力ありがとうございました



## 熱中症予防

### 水分はどんな物がよい?

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70~80%といわれています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は塩分の取り過ぎになることがあるので、気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。



## はやり目(流行性結膜炎)



\*原因  
アデノウイルスによる目とまぶたの炎症で、潜伏期間は1~2週間。感染力が強く、プールの水やタオルの共有などで感染します。

\*症状  
まぶたがはれ、白目が真っ赤に充血して痛み、涙が出ます。まぶたの裏に小さなブツブツができていて異物感があるため、目をこすります。耳のあたりのリンパ節がはれたり、発熱すく事もあります。

\*対応  
症状をやわらげるための薬や、別の殺菌感染を予防する薬が処方されます。目をこすらないようにし、手はまめに洗います。

