



つくしんぼだより 7月号

平成 27 年 6 月 25 日

石原第二保育園

病児保育担当: 鈴木・青木

もうすぐプールが始まります。水遊びや泥遊びが始まり、子どもたちの楽しそうな声が響き渡っています。水に触れることで皮膚を丈夫にし、心肺機能も高めます。また、体を動かす事で気持ちも開放的になることができます。プール遊びを通して、心も体も鍛えていきましょう。



汗をかこう!



汗をかくことは、元気な体づくりにつながります。人の体は汗をかくことで体温や水分量を調節し、新陳代謝も活発になるからです。その他、体内の疲労物質を排出したり、自律神経のバランスを整える役割も果たしています。保育園でも、毎日ではありませんが、泥遊び、水遊び、外遊び、公園などに行き積極的に体を動かしています。

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ 症状 急に38~40℃の高熱と喉の痛み、口の中に水泡ができます。かかりやすい年齢は1~5歳で、1歳が最も多く年齢と共に減少して3歳までに全体の70%が感染するといわれています。

咽頭結膜熱 (プール熱) 症状 急に39~40℃の高熱、目の充血、頭痛、喉の痛み、首のリンパ節が腫れます。アデノウイルスが原因で飛沫感染や接触感染する事によって起こります。
* 子どもたちがプール遊びを楽しむ季節に流行することから「プール熱」と言う別名がありますが、規定の塩素濃度を保ったプールの水では感染しませんし、プールに入らなくてもうつります。



流行性角結膜炎 症状 潜伏期は1~2週で急に発症します。結膜の充血、かゆみ、涙が増えます。白目や結膜の充血が著しいのが特徴です。



* 感染力が非常に強く、結膜炎にかかった人の涙や目やにのついた手、使用したタオルで接触感染を起こします。タオルは共有しないようにしましょう。

咽頭結膜熱と流行性結膜炎は、**出席停止の感染症です**。かかりつけ医の先生から登園許可書を書いていただき、登園時に持参してください。

予防の基本は、手洗い、うがい、外出やトイレの後、食事前は手洗いを徹底しましょう。



体を清潔に



待ちに待ったプール開きはもうすぐです。体調を崩さないように毎日リズムよく過ごしましょう。園では集団でプールに入りますので、髪の毛や体は清潔にしておきましょう。毎日お風呂に入り、体や髪をきれいにしましょう。子どもは1日におよそペットボトル1本分(1000ml)の汗をかくとされています。毎日の着替えや週末に持ち帰るふとんや体育帽子、上履きと洗濯が増えますが、靴もきれいに洗いましょう。いつも清潔に過ごす事を心がけましょう。

今月のつくしんぼ

嘔吐 5名 腹痛 1名 熱 1名 嘔気・頭痛 1名 ケガ(転倒) 2名 6月16日現在