



7月のほけんだより

平成 28 年 7 月 1 日発行

今川学園園長 篠瀬実千代

日に日に日ざしが強くなり、心弾む夏がやってきました。子どもたちの大好きなプールが始まります。元気そうに見えても、体は意外と疲れています。おうちではゆったりと過ごせるようにご配慮ください。

プール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、普段の平熱はよりも 1℃高いと発熱の目安です。

□食欲はありますか？

□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、昼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？

すこしの咳・鼻水であれば基本的には心配ありませんが、症状がひどいようであればプールは避けましょう

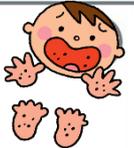
□皮膚に異常はありませんか？

傷やただれがあつて乾燥していない場合は、プールは避けましょう。

少しでも心配な点がある場合は、看護師にご相談ください。



気をつけよう！夏にはやる病気



ヘルパンギーナ

主な症状は、突然 38℃以上の高熱が出た後にのどの奥に水ぶくれが発生します。のどの水ぶくれで食欲不振になるので、つらそうでも水分補給だけはさせるようにしましょう。

プール熱 (咽頭結膜熱)

38～40 度の高熱や、結膜炎、喉の腫れなどの症状が続きます。喉の炎症で食欲不振になりやすいため脱水症状を起こさないようにしっかり水分補給をさせてください。また、子供とはタオルは別々にして家族へ感染を広げない対策が必要です。

手足口病

発熱や食欲不振、下痢、嘔吐などの症状が出ます。病名の通り、口内炎や、手のひら・足の裏の水泡などができるのが特徴です。

溶連菌感染症

小さな赤い発疹を伴う、舌にイチゴのようにブツブツが出るイチゴ舌（でないこともあります）、



首すじのリンパ節の腫れ
などがあります。



エアコンを上手に使用しましょう

今年の夏は猛暑と言われています。

○外気と室温の温度差は 5℃までに。目安としては、28 度前後に、湿度は 50%～60%に設定しておくとう安心です。

冷気は部屋の下の方にはたまりやすいので、扇風機などを利用して風を動かすと、あまり室温を下げなくても涼しく過ごせます。カーテンやすだれなどで直射日光を遮る、冷気を外に逃がさないなどの工夫もエアコンの効果的な利用につながると思います。

○室内の気温をあまり下げると、涼しい部屋から暑い屋外などに出たときに、急激な気温差にからだは適応できず、めまいや気分の悪さなどが引き起こされることがあります。からだに負担をかけないためにも、あまり設定温度を低くしすぎない（25℃以下にならない）ようにしましょう。

