けんこうだより

令和5年 河辺保育園
看護師：及川・濱中

暑い季節になりました。いよいよプールが始まります。毎日の規則正しい生活で疲れを残さないようにしながら、この季節を過ごしていきましょう。

＜夏に多い感染症＞

プール熱
- 3～5日続く発熱（38℃以上）
- 目の充血
- のどの痛み
- めやに、涙

流行性角結膜炎
- 目の充血
- まぶたの腫れ
- めやに

※上記２つは治癒証明書が必要な病気です。

ヘルパンギーナ
- 2～3日続く38～40℃の発熱
- のどの奥に白いブツブツができる
- のどの痛み
- 食欲不振

手足口病
- 手のひら、足の裏、口の中に小さな発疹や水泡ができる
- 発熱することもある

※上記2つは登園届が必要な病気です。

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遊びが始まります！

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

1. 毎日おふろに入り、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. たっぷり眠る

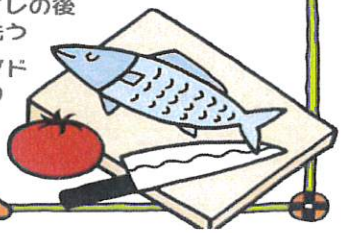
※水いぼ、とびひなど皮膚の病気や、結膜炎、中耳炎などの目、耳、鼻の病気にかかっていたら、プールが始まる前までに治しておきましょう。

かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめでひっかくと、傷口に細菌が感染して**「とびひ（伝染性膿痂疹）」**になります。**うみをもったような水ほうができ、強いかゆみが出ます。**かゆいからといってひっかくと大変！　水ほうが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ほうを見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

予防のポイント

1. 新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない
2. 魚や肉は十分に火を通す
3. 賞味期限や冷蔵庫を過信しない
4. まな板や包丁などはまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
5. 調理前や食事の前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
6. 手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意する