

ほげんだより

令和2年7月30日
わかたけこども園

いよいよ暑い夏の到来です。こども園では、子ども達が楽しみにしていたプール遊びが始まりました。元気そうに見えても、体は意外と疲れています。お家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

□熱は何度ですか？

37.5℃以上が、プールに入れられない目安ですが、平熱は子どもによって違うので、普段の平熱を考慮して判断します。

□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。

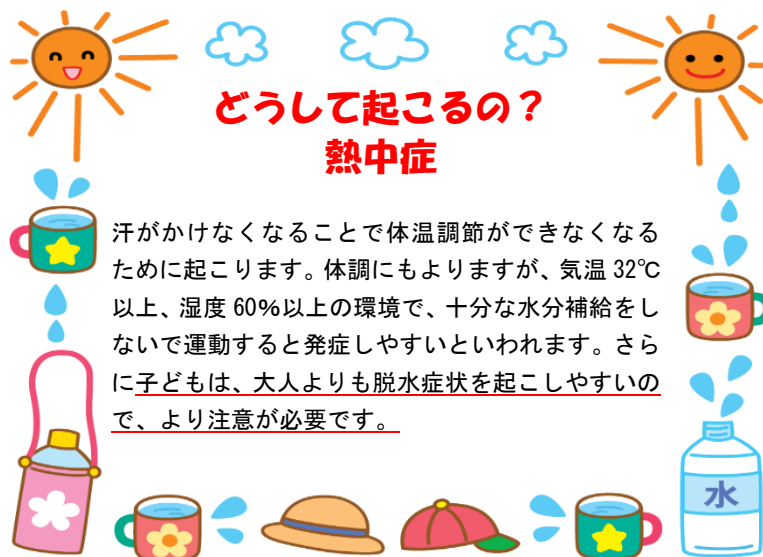
□咳・鼻水は出ていませんか？

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。

□皮膚に異常はありませんか？

傷やただれがあって乾燥していない場合は、プールは避けたほうがいいでしょう。

☆プールカードの記入も毎日お願いします！



どうして起こるの？ 熱中症

汗がかけなくなることで体温調節ができなくなるために起こります。体調にもよりますが、気温32℃以上、湿度60%以上の環境で、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいといわれます。さらに子どもは、大人よりも脱水症状を起こしやすいので、より注意が必要です。

熱中症にならないために

- 外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- 外に出る時間帯、長さを考えます。
- 高温の室内や車の中での熱中症が急増しています。

絶対に、子どもをひとりにしないでください！



夏休みやお盆休みがやってきますが、3蜜を避け、手洗い・うがいを徹底し、コロナ対策をしていきましょう！

気をつけよう！ 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ！

ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）。



プール熱

(咽頭結膜熱)

高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状が出る。



手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ほうができ、熱が出ることも。

