



# ほけんだより



## ● “水遊び” “プール活動” ●

子どもたちが楽しみにしている季節がやってきました。

6月は、夏風邪と診断されるお子さんが大変多くみられました。

夏の主たる保育活動はプール活動、水遊びです。

夏の保育活動は体力を消耗するものです。

当園では熱中症予防のために活動時は適宜、暑さ指数計や天候、保護者の方からのお子さんの健康状況等をみながら行っています。子どもたちが元気いっぱい活動できるように体調管理をよろしくお願いいたします。

下記に記したとおりに、咳や発熱のお子さんが多くみられています。症状がある方は必ず病院を受診するようにしましょう。現在も症状が見られているお子さんをご自宅でしっかりと体調を整えるようにしましょう。

楽しく夏の保育活動ができるために..

- ① 毎日、お風呂に入り  
洗髪する
- ② つめは短く切る
- ③ 耳鼻科・ご家庭で  
耳掃除をする
- ④ 朝ごはんをしっかり食べる
- ⑤ たっぶり眠る

- ◎ 喘息・気管支炎・中耳炎等で治療中の病気があるお子さんはプール・水遊び活動への参加の可否も含めてかかりつけ医師にご相談ください。
- ◎ 水いぼのあるお子さんはラッシュガードを使用するようにしてください。
- ◎ ガーゼや虫よけパッチ、ホクナリンテープ(=気管支拡張剤)、絆創膏を貼った状態でプール活動は行いません。

## たっぶり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めない体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

**快眠のためのヒント**

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない

## ● 6月の感染症(健康状況) ●

・RS ウィルス感染症	5 名
・ヘルパンギーナ	6 名
・突発性発疹	1 名
・嘔吐・下痢	6 名
・発熱	66 名

:咳を伴う発熱のアップダウンを繰り返すお子さんが  
大変多くみられました



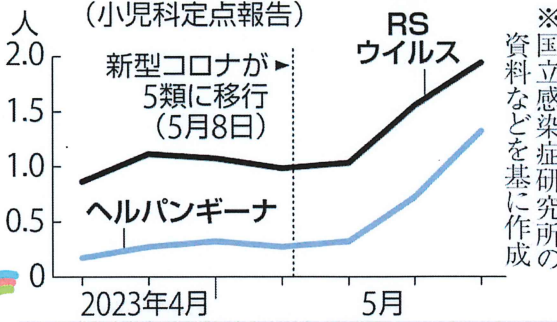
発熱後 24 時間経過してから登園されていても、1-2日後に再度熱と咳が出て、お休みが長くなっている方が多くみられています。咳がおちつき、睡眠がとれ、体調がよくなるまで自宅で体を休めるようにしましょう。



# 夏風邪



## 子どもに流行する感染症の患者数 (小児科定点報告)



現在子どもの発熱、風邪症状が増えており、現時点でヘルパンギーナは昨年の5倍、RSウイルスは2倍の患者数があるそうです。流行時期より早く感染がおきている夏風邪もでてきていますね。  
病にかかるとしても免疫をつけていくために必要ですが、小さいお子さんなどは重症化しやすいため、注意しましょう。

表 主な夏風邪の症状と特徴

	プール熱	手足口病	ヘルパンギーナ
流行時期	● 夏季	● 初夏～秋	● 夏季
原因のウイルス	● アデノウイルス	● エンテロウイルス ● コクサッキーウイルス	
感染経路	● 飛沫感染 (咳やくしゃみなど) ● 接触感染 (タオルの共有など)		
主な症状	● 発熱 (38度～39度) ● 喉の痛み ● 結膜炎 ● 腹痛 ● 下痢など	● 手や足、口内など全身に水疱を伴った発疹 ● 発熱 (37度～38度) ● 喉の痛み ● 食欲低下など	● 急な発熱 (38度以上) ● 口内の水疱 ● 喉の痛み ● 食欲低下など
潜伏・発症期間	● 潜伏 5～7日間 ● 発症 3～5日間	● 潜伏 3～6日間 ● 発症 2～4日間	

## 夏のやけどに注意しましょう！！



Q.夏の滑り台の表面は何℃？

- ① 約10℃
- ② 約30℃
- ③ 約70℃

→→→→答えは③約70℃



7月のよく晴れた日 (気温31.0℃、湿度45%) の調査では・・・  
すべり台：70.5℃ ベンチ：58.1℃ 地面：69.6℃・・・になっていたそうです。

日差しに熱せられた遊具やアスファルトは、人の体温よりもはるかに熱くなっているのです。「すべり台にのっておしりをやけどした」「転んで地面に手をついたら真っ赤になった」などたくさん事故が起っています。熱中症対策はもちろん、夏のやけどにも注意しましょう。保育園でも配慮して行っています。

