



7月のほけんだより



令和6年7月発行
森川保育園

日に日に日ざしが強くなり、心弾む夏がやってきました。夏は、暑さのために食欲がなくなったり、体力を消耗したり、身体の調子を崩しやすい時期です。先月、園では、水ぼうそう（水痘）が流行っていました。健康状態には十分注意して、夏を過ごしましょう。

プールOK? チェックリスト

子どもたちの大好きなプール遊び。元気に楽しく遊べるよう、毎朝の体調チェックをお願いします。少しでも、心配な点がある場合は、ご相談下さい。

□熱は何度ですか？

37.5℃以上が、プールに入れない目安です。前日、熱があった時は、控えた方がいいでしょう。

□食欲はありますか？ 下痢はしていませんか？

□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、耳だれは出ていませんか？

□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。水いぼ、とびひの治療は済んでいますか？

プールの日は、**プールカードの記入を忘れずに！！**

記入していない場合は、プールへ入れませんので、記入漏れがないようにお願いします。

水ぼうそう（水痘）

<原因>

水ぼうそうは、水痘・帯状疱疹ウイルスに感染している人による飛沫感染や空気感染が主な原因です。水疱がつぶれたときのリンパ液からも感染します。

<潜伏期間>2～3週間。

<主な症状>

赤い米粒大の発疹が胸や背中、お腹などに始まり、半日から1日で全身に広がり、強いかゆみを伴います。同時に、37～38℃の熱が出ることもあります。次第に発疹の中央に水ぶくれができ、白っぽい膿を含んだ発疹に変化し、3～4日で黒いかさぶたになって、かゆみが治まります。

<水ぼうそうの予防接種>

予防接種を受けておくと、かかっても軽症で済むことが多いようです。1歳過ぎから受けることができます。

水ぼうそうにかかったら

★刺激の少ない食事を

口の中に発疹ができると、しみるので、飲食をいやがることがあります。なるべく刺激が少ない、消化のよい食事を用意するようにしましょう。



★かきむしらないように



とてもかゆいのですが、水疱をひっかいて細菌が入ると、化膿したりとびひになったりすることがあります。つめは短く切りましょう。

★かさぶたになるまで登園停止

発疹がすべてかさぶたになるまでは登園停止になっています。なお、回復してからも1か月くらいは、ほかの病気にかかりやすいので、気をつけて見守って下さい。

