

保健だより

2013年7月9日(火)

社会福祉法人シオンの丘 愛の園保育園



プールあそびが始まります！

- ★7月17日(水) プール開きです
- ★持ち物…水着、水泳帽子、体拭きタオル(フェイスタオルの大きさ)、着替え上下、下着(パンツ、シャツ) ビーチバック (すべての持ち物に記名をおねがいします！)
- ★お願い…各クラスで身体健康調べの表を用意しています。毎朝体温を測り、必要事項を記入してください (記入がないときは元気でもプールに入れません)
- ★プール実施曜日…火曜日、水曜日、木曜日 (1日でも天候が悪いなどの理由でプールに入れなければ、金曜日に実施します)

こんな症状があるときはプールに入れません！

- ・咳、鼻水、下痢や腹痛
- ・湿疹や傷が化膿しているとき(とびひ、水いぼなどは医師の許可を得る)
- ・薬を飲んでいる
- ・熱がある
- ・目(結膜炎)、耳(中耳炎、外耳炎)の病気

※水あそび、プールあそびの後はたいへん体が疲れます。早く寝るなどして疲れを残さないようにしましょう！

プールで感染しやすい主な病気

- ・咽頭結膜炎(プール熱)…高熱、のどが赤く腫れ痛む
目が赤くなる
- ・流行性結膜炎…目の充血、眼脂、瞼の腫れと涙目
まぶしがる
- ・水いぼ…ウイルスに感染してできるいぼの一種
体の腕や脇の下、股の付け根など皮膚と皮膚が触れ合うところによくできる
- ・とびひ…虫さされやすすり傷に菌が入り、感染する
皮膚病・水疱が破れやすくかゆみもあるため、
かきむしることで菌がうつっていく

夏の暑さにうち勝てるのは
やっぱり食欲・睡眠です！

大人でも食欲の落ちる季節です。口当たりのよい、野菜の入った麺類や人参ゼリー、片栗粉でとろみをつけるなど、料理の工夫が必要なときです。

よく食べれる子は、同じ風邪でも治るのが早いと感じます。
お家の方も、寝不足などで体調を崩さないように、みんなで健康に
気をつけて、この夏、元気に過ごしましょう！



☆ お知らせ…ぎょう虫検査は、全員陰性でした。