

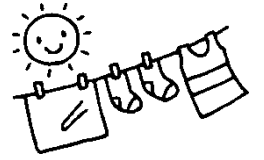


そろそろ梅雨があけ、日に日に日ざしが強くなり、水遊びが気持ちよい季節になりました。これからは天気の良い日は、プール遊びが定番になりそうですね。

夏は少し活動するだけでもたくさん汗をかき、体力を消耗するので家庭でも普段よりも多めに休息をとりましょう。今回は、夏を元気に過ごすためにプールに入る前の体調チェックについてお話します。



## プールに入る前に、チェック!



### ★熱は何度ですか?

37.5℃以上は微熱のため、プールを控える目安になりますが、平熱はお子さんによって違うので、普段の平熱や機嫌などを確認しましょう。



### ★せき・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。せき・鼻水がひどい時は、プールを控えたほうが良いでしょう。



### ★前日、よく眠れましたか?

いつもより睡眠時間が短い、夜中ゴソゴソして眠りが浅い、などがある場合は、休息が十分取れていないことがあります。



### ★食欲はありますか?

いつもより水分ばかり欲しがる、食欲がないなど気になるサインはありませんか。



### ★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です。しかし、日中も充血や目やにがある場合は結膜炎の可能性もあります。



### ★皮膚に炎症や発疹などはありますか?

傷やただれがあって、「ぐちゅぐちゅ」と乾燥していない時やできものがある場合は、プールを控えたほうが良いでしょう。



## 気をつけよう! 夏に流行する病気

夏に気をつけたい代表的な3つの感染症です!! 気になる症状が見られたら、早めに受診しましょう。

### ヘルパンギーナ

突然の発熱(38~40℃、2~4日間)とのどの痛みがみられる。特にのどは水疱や潰瘍(ただれ)ができ、とても痛い。  
登園基準: 発熱がなく口の中の痛みがなくなり、普段の食事が摂取できる。



### プール熱(咽頭結膜熱)

突然の発熱(38~40℃、4~5日間)と目の痛み、かゆみ・充血など、結膜炎のような症状が出る。  
登園基準: 主な症状(発熱、目の充血、のどの赤み)が消え2日を経過している。



### 手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水疱ができ、熱(37~38℃)が出ることもある。  
登園基準: 発熱、口の中の水泡・潰瘍の影響がなく普段の食事が摂取できる。



※登園基準については、各園に確認してください。

## 予防



- 外出先から帰ったらすぐに手洗い  
夏かぜの感染経路は、主に飛沫感染と接触感染(便に触れた手などから口に入ることによる感染もある)のため。  
※症状が治まった後も2~4週間は便にウイルスが出るため、細目に手洗いをするのが大切です。
- タオルを共有しないこと

## 7月の健診日程のお知らせ

- 4か月児健診(受付 9:00~10:45)  
毎週火曜日: 7、14、21、28日
- 1歳6か月児健診(受付 12:45~14:00)  
毎週水曜日: 1、8、15、22、29日
- 3歳児健診(受付 12:45~14:00)  
毎週木曜日: 2、9、16、30日

【場所】保健所・保健センター

(中野町中原「ホイップ内」)

【電話番号】39-9153(こども保健課)  
※対象の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診表を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。変更する場合は、必ず事前にご連絡ください。

現在、緊急事態宣言の影響もあり、健診対象年令をずらしてあります。ご了承ください。

### 作者のつぶやき...

近年夏の暑さが増し、最高気温30度以上の真夏日が多くなっています。今年はさらに、新型コロナ感染対策により、マスクの着用、手洗い、三密(密集、密閉、密接)を避ける日常となります。マスクは、必要ですが熱がこもりやすく熱中症のリスクがあります。室内では、温度の調整をする。気温の高い時間の外出を避ける、戸外で他の人と社会的距離が確保できれば適宜マスクを外す。口が乾いてなくてもこまめな水分補給を心掛けましょう。

