



# 保健だより

いよいよ、夏本番！プール開きは、もうすぐです。楽しく水遊びするためには、健康チェックが大切です。体調の悪いときは無理をせず、目・耳・皮膚など病気は、早めに治療しておきましょう。また、プール遊びの後には、大変体が疲れます。早く寝るなどして疲れを残さないようにしましょう。

## プールの時は忘れずにチェック✓

- 朝食は食べましたか？
- 下痢はしていませんか？
- 鼻水は出ていませんか？
- せきは出ていませんか？
- 皮膚に発疹などは出ていませんか？



- 熱は平熱ですか？
- つめは短く切ってありますか？
- 目は赤くないですか？
- 耳は痛くないですか？

\*子どものようすを朝、よく観察して上記の項目について、チェックしてみましょう。

### ☆プールに入れる病気

**滲出性中耳炎**…中耳に炎症が起こり、リンパ液がたまって聞こえが悪くなります。

治療のチューブが未挿入で、発熱や痛みがなければ一般的にプールは可能です。

**水いぼ**…感染力は強いですがプールの水を介しての感染はしません。

ただし、肌が直接接触するとうつることがあるので水着の上にTシャツを着用して入ります。

### ☆プールに入れない病気

**頭じらみ**…髪の毛に触れたり、タオルやブラシを共有するとうつることがあります。

**アデノウィルス**…感染力が強いので、発症したら医師の許可が出るまで登園禁止です。

(プール熱・はやり目)

**手足口病・ヘルパンギーナ**…手足と口に発疹ができたり、発熱と口内炎ができる夏風邪の一種で、どちらも症状がなくなったあとも、無理をすると髄膜炎や合併症を起こすことがあります。

※そのほかに急性中耳炎・副鼻腔炎・外耳道炎・とびひなども入れません。

### 新型コロナウイルス対策

感染拡大注意報が延期となり、まだまだ油断が出来ない状況にあります。外出の際はマスク、消毒を徹底し、感染予防に努めましょう。

