



平成 29 年 8 月発行  
はごろも保育園

本格的な夏がやってきました。小さい子ども達にとっては、汗をかくだけでも体力を消耗します。そして、暑い日が続くと、食欲不振、睡眠不足などになりがちで、体調を崩しやすくなります。活動と休息のバランスをとり、いつもの生活リズムを保つよう心がけましょう。

子どもたちの大好きなプール遊び。みんなで楽しく遊ぶためには、プールの前の健康、衛生チェックが大切です。

## プールOK? チェックリスト

子どもたちの大好きなプール。元気に楽しくあそべるよう、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？

### □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。

### □下痢はしていませんか？せき・鼻水は出ていませんか？

### □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お願いします。



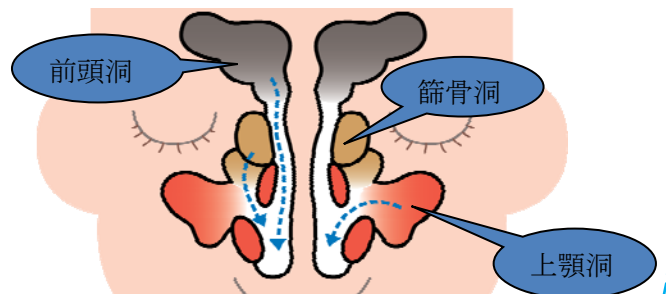
## 8月7日は「鼻の日」

### 鼻かみは、 ゆっくりと片方ずつ

子どもが自分で鼻をかむ場合、ゆっくりと片側の鼻の穴を押さえながら、少しずつかむように教えましょう。強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあります。

## 副鼻腔炎（蓄膿症）って？

顔の骨の中にある空洞（副鼻腔）に炎症が起こった状態を副鼻腔炎といい、慢性化して、うみがたまった状態が続くこともあります。かぜが原因で起きることが多く、ねばねばした黄色っぽい鼻水が出たり、鼻がつまったりします。また、顔、頭が重く感じ、注意力が散漫になったり、発熱することもあります。繰り返すと慢性化するので、きちんと治療することがたいせつです。



副鼻腔とは、上記3つの空洞のこと