



8月のほけんだより



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。アデノウイルスによる咽頭結膜熱（プール熱）が流行る時期です。今月は、プール遊びがあります。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。

アデノウイルス感染症

感染すると、高熱が続き、喉の腫れや痛み（咽頭炎）が見られたり、目やにや目の充血（結膜炎）が見られます。

よく見られる症状は、咽頭炎です。結膜炎も加われば、咽頭結膜熱（プール熱）といいます。

プールで感染することが多いのですが、プールに入らなくても感染します。

夏に流行しますが、冬にもみられます。“喉の痛みと頑固な発熱”が特徴です。

アデノウイルスには、胃腸炎や肺炎、膀胱炎を起こすなど、50種類くらいのタイプがあります。

*主な症状

①発熱 : 38~40度くらいの熱が4~5日続きます。1週間以上続くこともあります。

②咽頭炎 : 咽頭〜扁桃の腫れがひどく、真っ赤になります。喉の痛みも強く、食欲が落ちます。

③眼症状 : 結膜炎による目の炎症が見られます。目が痛くなったり、かゆくなったり

目やにが見られるようになります。通常、片目から始まり両目に広がります。

*こんな時は、早目にもう一度、診察を受けましょう

①前の日と比べてどんどん悪くなってきたと感じるとき

②いくら元気があっても、38度以上の熱が3日以上続くとき

*登園のめやす

主要症状が消退した後2日を経過するまで登園停止になります。医師の指示に従い、許可を得てから登園しましょう。登園時、登園許可証明書（保護者記入）の提出をお願いします。

