



# ほけんだよ



梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、また、天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。

過ごしやすい環境作りに配慮し、毎日の子どもたちのようすの変化に気を配っていきましょう。

今年も保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。



大好きな水遊び・プール遊びが始まります。

6月24日はプール開きです。

水遊びは水に触れることで気持ちが解放され、皮膚を丈夫にしたり心肺機能を高めてくれます。

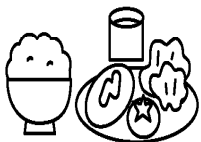
元気に楽しく遊ぶためにも毎朝の健康チェックをお願いします。

## 毎朝のチェック

～プールあそびの前に～



十分な睡眠がとれていますか？



食欲はありますか？



朝食後の排便はどうですか？



熱はありませんか？

平成23年6月  
1号  
こでまり保育園

## 手足口病が はやっていきます

園では手足口病が出はじめています。感染期間が長いので、予防がしにくいですが、どんな病気に対しても、うがい・手洗いは欠かせません。

規則正しい生活をし、体力をつけるようがんばりましょう。



手足口病とは夏風邪の一種で、咳や唾液からうつります。

名前の通り、手足口に白い水疱状の発疹ができ、口の中の口内炎が痛み、食欲が落ちます。

約一週間で治りますが、水分補給を忘れずに。



## 溶連菌感染症

溶連菌という細菌がのどに感染し、のどの痛み、38～39の高熱、おう吐、腹痛、頭痛を起こすことがあります。体や手足に発疹などが出始め、舌はイチゴのようにブツツになります。

かゆみを伴う場合があるので、爪は短く切っておきましょう。



## 水いぼ

水いぼはウイルスに感染してできるいぼの一種で、接触することにより感染します。プール遊びでも、タオルやビート板を共有すると、間接的に感染することもあります。

放っておくと体中に広がります。ひとつでも水いぼをみつけたら、すぐに病院へ行きましょう。