



# ほけんだより



令和6年7月19日発行  
うえだこども園

日ざしが強くなり水遊びが楽しい季節になってきました。体調を整えて楽しいプール遊びができるようにしていきたいですね。おうちでも準備をお願いいたします。また、ゆっくりの休養にもご配慮ください。

## 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、ゆっくりと片方の鼻の穴を押さえながら、すこ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。



## 鼻のお話

鼻はにおいをかぐだけでなく、いろいろな働きをします。

### 呼吸をする

鼻の中に入った空気は温められて加湿され、鼻毛で汚れをきれいにしてから肺に送り込まれます。

### においをかぐ

危険から身を守る働きがあるほか、においを楽しめます。

### 声の響きを調節

鼻がすっきり通っていると、声がきれいに響きます。

## 健康チェック どんなところに 気をつけたらいい？



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の参考にしてください。

### □熱は何度ですか？

37.5℃以上が、プールに入れない目安ですが、平熱は子どもによって違うので、ふだんの平熱を考慮して判断します。

### □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。

### □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。

### □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。

## 気をつけよう！夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ！

### ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む。(乳児はミルクが飲めないほど)。



### プール熱

(咽頭結膜熱)

高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状が出る。



### 手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ほうができ、熱が出ることも。

