



7月のほけんだより

2021年7月1日
ハレルヤ保育園
保健衛生

梅雨の季節は、湿度も高くじめじめした日が続いています。これからは梅雨も明け、日に日に暑さが増していき本格的な夏の到来となります。夏場は暑さのために体力を消耗しがちです。脱水予防には、こまめに水分補給をしましょう。生活リズムをととのえ、十分な睡眠をとるなど、日常の生活にも気をつけて、元気に夏を過ごしましょう。

水遊びでの紫外線対策について

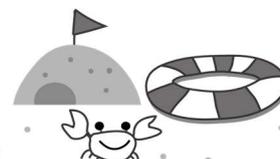
6月の感染症報告
なし

<p>皮膚が過剰な紫外線にさらされると、健康にさまざまな悪影響が生じます。特に、水遊びの際は、もっとも肌を露出するため、紫外線の影響を受けやすくなります。水遊びでの紫外線対策は下記の通りです。</p>	<p>紫外線の強い時間をなるべく避け、プールサイドにテントを用意すれば、泳がない時に紫外線から肌を守ることができます。泳ぐ時にラッシュガードを着用するのも紫外線防御に役立ちます。集団生活で用いるのに適したサンスクリーン剤は下記に記しています。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・時間を工夫する ・場所を工夫する ・サンスクリーン剤（日焼け止め）を上手に使う 	<p>「SPF15以上」、「PA+++」を目安とし、「無香料」や「無着色」また、「耐水性」や「ウォータープルーフ」の表示があるものです。耐水性サンスクリーン剤を使えば、水が汚れないことが複数の研究で明らかになっています。</p>



プールで注意したい感染症

プールで感染する恐れのある病気について
知っておきましょう！



<p style="text-align: center;">咽頭結膜熱（プール熱）</p> <p>おもな症状：39℃～40℃台の発熱が4～5日続き、のどの痛みが強く、結膜の充血、目やにが見られます。</p> <p>注意点：主な感染経路は飛沫感染及び接触感染です。対策としては、石けんを使った正しい手洗い、うがい、プール前後のシャワーなどが大切です。感染力が強いため、タオルの共有は厳禁です。症状が落ちついてから2日以上たてば登園可能です。</p>	<p style="text-align: center;">流行性角結膜炎（はやり目）</p> <p>おもな症状：流涙、目の充血、目やにが見られます。幼児の場合、目に膜が張ることもあります。また、発熱を伴うこともあります。</p> <p>注意点：主な感染経路は飛沫感染、及び接触感染です。塩素消毒の不十分なプールの水、タオルなどを介して感染することもあります。タオルなどの目に触れるものの貸し借りはやめましょう。医師の許可が出るまで登園は停止です。</p>
<p style="text-align: center;">伝染性軟属腫（水いぼ）</p> <p>おもな症状：1～5mm程度の小さなぶつぶつが、両手両足や体幹に数個～数十個集まることができます。軽度のかゆみがあります。</p> <p>注意点：おもな感染経路は皮膚と皮膚の直接接触による接触感染です。プールの水では、感染しないので入れますが、タオル、うき輪、ビート板などを介して感染する場合があります。皮膚の清潔を保つことや、保湿をすることも大切です。</p>	<p style="text-align: center;">伝染性膿か疹（とびひ）</p> <p>おもな症状：水疱やびらん、かさぶたが、鼻の周囲、体幹部、両手両足などの全身に見られます。患部をひっかくと、新たに病変が生じます。</p> <p>注意点：おもな感染経路は接触感染です。患部を引っ掻いたり、かきむしったりすることで、湿疹や虫刺されなどの小さな傷を介して感染します。皮膚を清潔に保つことが大切です。つめは短く切ります。</p> <p>プールは、治癒するまでやめておきましょう。</p>