



ほけんだより

令和7年5月30日

そが中央保育園

プール・水遊びが始まります！



6月よりシャワー、水遊び、さらに夏本番になるとプール遊びが始まります。
(すみれ組はシャワーの代わりに沐浴となります。)

体調不良、または皮膚の感染症がある場合はプール・水遊びができないことがあります。

☆前日夜、起床後の様子を見ましょう☆

- ・ 体温は普段より高くないですか？
- ・ 咳、鼻水などの風邪症状はありませんか？
- ・ 食欲がない、便が緩いなどのお腹の症状はありませんか？
- ・ 眼の充血、目やに、腫れはありませんか？
- ・ 機嫌は悪くないですか？

⇒体調を確認し、プール遊び、水遊びの可否について連絡帳または健康観察票に○△×の記載をお願いします。登園時、可否と体調を確認

☆皮膚の観察をしましょう☆

- ・ **伝染性膿痂疹（とびひ）**（登園許可証明書が必要です）
かきむしったところからの浸出液、水疱が破裂することで次々に感染します。
プールの水からは感染しませんが、患部に触れることで感染することがあります。
- ・ **アタマシラミ**
プールの水からは感染しませんが、タオルやヘアブラシ、帽子などから感染します。
- ・ **疥癬（かいせん）**
ヒゼンダニという小さなダニが、皮膚に入り込んでしまう為に起こる発疹や湿疹です。
プールの水からは感染しませんが、一緒に遊んで肌を触れ合うことで感染します。
- ・ **伝染性軟属腫（みずいぼ）**
プールの水からは感染しませんが、タオルや浮輪、水遊びのおもちゃなどを介して感染することがあります。

上記の感染症は皮膚の学校感染症とプールに関する日本臨床皮膚科医会・日本小児皮膚科学会・日本皮膚科学会の統一見解です。

☆下記の事項を守って楽しく安全に水遊び・沐浴をしましょう☆

- ・ 暑さで自然と体力が奪われます。夜はいつもより早く就寝し、ゆっくり休みましょう。
- ・ 朝食は必ずとるようにしましょう。
- ・ 水分をこまめにしっかりと、熱中症を予防しましょう。
- ・ いつもと様子が違う時、無理せずに水遊びはお休みしましょう。
- ・ 登園後、参加が難しいと園で判断した場合、実施を見合わせることもあります。

熱中症の予防はこまめな水分補給

真夏の暑さや激しい運動でたくさん汗をかくと、体内から水分、電解質が奪われ、熱中症になる危険性が高くなります。小さい子どもは水分不足に気づかず、のどが渴いたことをうまく伝えられないため、気が付いたら重症化していた・・・というリスクもあります。大人がしっかりと見守り、援助が必要です。

一日に必要な水分の量の目安は

乳児…体重(kg)×150ml 幼児…体重(kg)×100ml と言われています。

これは、経口水分摂取量だけではなく、食事からも摂取していることになります。その日の気温、湿度、体調や生活の仕方により必要量は変わってきます。お子さんの様子を見ながら水分を摂っていきましょう。

保育園では、外遊びの前、入室時、食事、おやつ時、夕方とこまめに水分補給をしています。さくら組は活動中にも水分補給をします。遊びに夢中になり、水分補給をしたがらない子もありますが、必要性を伝え水分補給を促しています。夏の間、外での遊びは涼しい時間帯に行い、日によって時間を調整し、日陰で遊ぶように誘って熱中症にならないように気をつけています。

☆水分補給のポイント

① 汗をかく前後に飲みましょう。喉が渴いてからでは遅いことがあります。

◎ 寝る前、起床後、お風呂に入る前後、運動する前後

② 一度に飲む量はコップ1杯程度。

◎ 一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。

③ 水かお茶・麦茶を飲みましょう。

◎ 注意したい飲み物

・ミネラルウォーター（硬水のもの）…乳幼児は体や内臓、特に腎臓の機能が十分に発達していません。殺菌処理されていないまま輸入されていることが多く、下痢や内臓をいためてしまう可能性があります。

・ジュース…糖分の摂り過ぎによる障害は肥満や糖尿病、虫歯ではありません。カルシウム不足や、ビタミン欠乏によって、精神に影響する恐れがあり危ぶまれています。

・牛乳…水では補えないナトリウム（塩分）を含んでいるので、スポーツドリンクと同じような効果が得られます。しかし、消化吸収に時間がかかり、胃腸の負担になります。

・イオン飲料…ポカリスエットやアクエリアスなどイオン飲料は、身体に吸収されやすいですが、糖分も含まれています。日常的な水分補給に使用するのではなく、汗をたくさんかいた時、発熱時、体調不良のときなど上手に利用してください。乳児は乳児用のイオン水を使用しましょう。

夏の大敵！！
虫刺され・日焼けから

皮膚を守ろう！

夏の時期は、紫外線や汗、虫刺されなど、肌への刺激がたくさんあります。子どもたちの肌は皮膚が薄く、乾燥しやすく、バリア機能も弱いので肌トラブルにつながってしまいます。そのため、肌のケアはしっかり行いましょう。

○バリア機能を保つために、保湿はしっかり行いましょう。

汗や、手洗い、水遊びなどで容易に保湿が取れてしまうので、登園時には保湿剤をたっぷりと塗ってきましょう。

○紫外線予防には日焼け止めを塗りましょう。

子ども用のものでSPF10～20 PA++を目安としましょう。

○汗をたくさんかきます。毎日お風呂に入り、汗を十分に流しましょう。

あせもはおしり、腰、頭、首まわりなどに多く見られ、かゆみを伴い、悪化すると「とびひ」になる可能性があります。自己判断で薬を塗布せず、悪化する前に病院受診をしましょう。

○虫刺され予防として、乳幼児には【イカリジン配合】の虫よけクリームがおすすめです。

毎年、虫刺されにより腫れあがってしまうお子さんが複数名います。

保育園では虫よけ対策が十分にできません。ご家庭で対策していただくようお願いします。

虫よけパッチやシール、リングなどは保育園には持ち込まないようにお願いします。

（誤飲の危険がある為、ご協力お願いします。）

保育園で虫に刺された場合

流水+石けんで洗浄し、冷却を行います。

必要時、レスタミン軟膏やワセリンを塗布します。

○日焼け止め、虫除けクリームはご家庭で登園前に塗ってきてください。

園では塗布、お預かりは出来ません。

塗り薬→日焼け止め→虫除けの順でつけましょう。