

ほけんだより

りんじごう
臨時号



ぶーる みずあそ プール、水遊びがはじまります！

毎日こどもの健康状態をよくチェックして、病気は早めに医療機関で治療しておきましょう。

えいせい 衛生

◆ 耳あかをとっておきましょう

耳の中に水が入って、耳あかが膨らんで痛くなることもあります。



◆ 手足の爪を切っておきましょう

お友だちに引っかき傷をつくることもあります。また、水で爪が柔らかくなり、折れたり、はがれやすくなります。



◆ 髪の毛をさっぱりしましょう

髪の毛の長い子は、結んだり、短く切るのもいいですね。毎日お風呂に入り、髪の毛、からだをきれいに洗いましょう。



◆ お尻をきれいにしましょう

朝、うんちをした後、きれいに拭けているか確認してあげてください。



◆ 十分睡眠をとり、朝食は必ず食べましょう

睡眠不足、エネルギー不足は、事故やけがの原因になります。

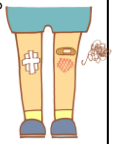


びょうき 病気

◆ とびひ

すり傷、湿疹、あせも、虫さされなどにバイ菌が入るととびひになります。他のこどもにもうつりますので早めに病院を受診し治療してください。

※治るまでプールには入れません。



◆ 水いぼ

丸くて光った、うつるイボです。つぶすと白いかたまりが出てきて、この中にウイルスが含まれます。見つけたら数が少ないうちに、医師に相談しましょう。



◆ アタマシラミ

シラミの卵は後頭部や耳の後ろに多く見られ、乳白色のだ円形で、指を滑らせて取ろうとしてもなかなか取れないのが特徴です。

※アタマシラミ（卵）を見つけたら医師や薬剤師に相談し専用シャンプーなどで駆除しましょう。



◆ アトピー性皮膚炎

症状により、プールの消毒が刺激になることがありますので、主治医に相談しましょう。

◆ その他

目、鼻、耳など、病気の治療は済ませておきましょう。

こんなときはプールや全身がぬれるような水遊びは控えましょう

- 熱がある
- 下痢をしている
- とびひがある
- ケガをしている
- 中耳炎や結膜炎など目、耳、鼻の病気で、医師の許可がでない
- 薬を飲んでいる（慢性疾患を除く）

※そのほか、いつもより元気がない、食欲がない、機嫌が悪いなど、少しでもおかしいと思ったら控えておきましょう。

