



ほけんだより

～プール・水遊び号～



認定こども園
ろくくひよこプリスクール
令和8年5月29日(金)

だんだんと暑い季節になってきました。天気の良い日には水遊び、3歳以上児さんはプールが始まります。これからの季節、体力が消耗しやすくなり、プールや水遊びの水を媒介していろいろな病気に感染しやすい時期でもあります。毎日の検温、体調チェックをお願いします

プール・水遊び OK? チェックリスト

こんな時のプール、水遊び遊びはやめましょう

- 体温 37.5℃以上
- 下痢・腹痛があるとき
- 咳・鼻水のひどいとき
- 睡眠不足
- 食欲不振や吐き気のあるとき
- 目ヤニ・目の充血があるとき
- 病み上がりのとき
- 皮膚に異常があるとき
(傷やただれが乾燥していないとき)

こんな時は主治医に確認をしてください

- 薬を服用中の場合
- 気管支拡張テープを貼っている場合
- 水いぼができている場合

ご相談ください

怪我をして絆創膏やガーゼを貼っているとき

水いぼ(伝染性軟属腫)について

ウイルスによって感染する1~5mm大の小さなイボで、イボを潰すとウイルスの入った汁が出て広がっていきます。水いぼは「登園停止の措置は必要ないと考えられる伝染病」であり、「原則としてプールを禁止する必要はない」とされています。

当園でもプールは禁止していませんが以下の約束をよく読み、対応をお願いします。

- ① 水いぼのある場合は必ず職員にお知らせください。
- ② 病院で、プール、水遊びの可否を確認してください。
- ③ つぶれて汁が出ていたり、乾燥していない場合はプール、水遊びは出来ません。
- ④ ラッシュガードで隠れない部分の水いぼにはスパッツ等の着用をお願いします。
- ⑤ 水いぼが疑われる時は速やかに受診し、医師に診断を受けてください。

おねがい

- ☆髪の毛の長い子は必ず縛ってきてください。
- ☆プールの水質を保つため日焼け止めの使用はご遠慮ください。
- ☆爪が伸びていると、割れてしまったり、自分やお友達に当たり傷つけてしまう事があります。こまめにチェックをお願いします。



プール・水遊びできる? できない?

症状が治まったあともウイルスが排せつされる病気があり、元気に見えても注意が必要です。プール、水遊びをする際の注意点をあげましたので、目安にしてください。

水いぼ	○	基本的にはOK。ただし、肌が直接触れあったり、ビート板を介したりしてうつることがあるので注意。つぶれて汁が出ていたり、乾燥していなかったりする場合は参加できません。
滲出性中耳炎	○	定期的に耳鼻科を受診し、相談を。 症状が安定していれば可能なことが多いが、発熱や耳の痛みがある場合は参加できません。
頭ジラミの寄生	△	髪の毛の接触で感染するので早めに駆除をする。
手足口病	△	症状が軽快してからも、1か月くらいは便や唾液からウイルスが排泄されるので注意が必要。 プールや水遊びでの感染よりも日常生活で感染する機会の方がずっと多いため、本人の体調が良ければ参加可能。
ヘルパンギーナ	△	回復してからも約1か月は便や唾液からウイルスが排泄される。 発熱、のどの痛みがなくなり、食欲が戻っていれば参加可能。
咽頭結膜熱(プール熱)	×	感染すると登園停止になり、登園には治癒証明が必要。 伝染性が強いが、水質管理がしっかりしていれば感染しにくい。 タオルの共有でうつることがあるので要注意。
とびひ	×	プールや水遊びの水ではうつらないが、水ほうやびらんがあるときは、水中で皮膚がふやけると悪化しやすい。 本人の皮膚の保護のためにプール、水遊びは避ける。
急性中耳炎	×	症状がある間は参加できません。
外耳炎	×	症状がある間は参加できません。



ほけんだより



認定こども園
ろっくひよこプリスクール
令和8年7月1日(水)

初夏の訪れを感じる今日この頃。気温とともに湿度も高くなり、また天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすい時期でもあります。
十分な栄養と休息をとり、規則正しい生活を心がけ、元気に夏を過ごしていきましょう。

熱中症予防

本園では熱中症の危険度を判断する目安として暑さ指数(WBGT)を活用しています。
今年も暑さ指数を基準に安全に保育活動を行っていきたいと思います。
3歳未満児…警戒で戸外遊びを時間短縮で実施・嚴重警戒は戸外遊び、水遊びを中止
3歳以上児…嚴重警戒で戸外遊びを中止・危険でプール遊びを中止

	暑さ指数	気温
危険	31以上	35℃以上
嚴重警戒	28以上 31未満	31℃以上 35℃未満
警戒	25以上 28未満	28℃以上 31℃未満
注意	25未満	24℃以上 28℃未満



おねがい

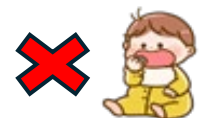
《虫刺され・植物かぶれ・水いぼ》

まず絶対にかかないことが大切です。かいてしまうと傷から菌が入り悪化したり、とびひになったりする事もあります。とびひになると水遊びが出来ない等、活動に影響もありますので早めの予防や治療をお願いします。園では、夏場の戸外遊びの際に虫よけスプレーを使用し、刺された場合には軟膏を塗って対応します。シートタイプの虫よけや、虫さされパッチは気付かないうちにはがしてしまうことがあります。はがれると誤飲の可能性があるのでご使用はご遠慮ください。

かきむしり予防等で保護をする場合は、絆創膏やガーゼでの対応をお願いします。

《気管支拡張テープ使用について》

治療において気管支拡張テープを貼って登園する場合は、テープに記名をし、はがれないようフィルム等で補強をおねがいます。(特に夏場は汗や水遊び、シャワーなどではがれやすくなります)はがれてしまうと、効果的な治療作用が得られなくなり、誤飲にもつながってしまいます。





気をつけよう！夏の感染症

水遊びやプールで楽しい夏ですが、体力の消耗の激しい時期でもあります。また、プールの水を媒介していろいろな病気が感染しやすく、あっという間に広まることも多いです。夏、どんな感染症がはやるのかを知ったうえで十分に気をつけていきましょう。

アデノウイルス感染症

●**咽頭結膜熱(プール熱)**:プールの水を介して感染する事がある。

症状 39℃以上の発熱とのどの痛み、目のかゆみ、痛み、充血、涙など、結膜炎のような症状がでるのが特徴。

●**流行性角結膜炎(はやり目)**:ウイルス性の結膜炎の中でもっとも感染力が強い。プールの水だけでなく、タオルの共有や手指の接触によっても感染する。

症状 まぶたのはれや異物感、痛み、充血、目やにで目が開けられないなど。

上記感染症は、症状がなくなってから2日経過するまでは登園停止となります。アデノウイルスと言われた場合は上記のものでないか医師にご確認のほど宜しくお願いします。

手足口病

原因 コクサッキーウイルスやエンテロウイルスによる飛沫感染。

症状 手のひらや足の裏、口の中に小さな水ぼうやや赤い発疹、発熱。

対応 3～5日で治る。元気があれば登園できるが、まれに髄膜炎などの合併症を起こすことがあるので、頭痛やおう吐を伴う発熱が3日以上続くときは、すぐに受診を。



ヘルパンギーナ

原因 コクサッキーウイルス A 群などの飛沫感染。

症状 高熱、のどの痛みが特徴。のどに水ぼうやや潰瘍(かいよう)ができて痛みがひどく、乳児の場合はミルクが飲めなくなるほどに。

対応 のどの痛みは熱が下がってからも続くことがある。熱やのどの痛みがあるうちは、安静に過ごすように。



とびひ

原因 虫刺されや湿しんをかきむしったあとに黄色ブドウ球菌などが感染して起こる。皮膚が弱いとかかりやすい。

症状 皮膚に水ぶくれができ、破けて赤くむけたような状態になる。発熱することも。

対応 主な治療法は抗生物質の使用だが、衣服を清潔に保つこともたいせつ。患部をガーゼなどで覆って登園するように。また、患部がじくじくしているときは症状が悪化しやすいので、プールは避ける。シャワーを浴びる程度ならOK。



水いぼ

原因 ポックスウイルス群が原因。タオルやビート板の共有、体の接触などで感染する。

症状 粟粒大のいぼが胸や腹、わきの下などにできて広がる。

対応 完治まで半年から1年半程度かかる。自覚症状がなければ治療は不要。肌のバリア機能が低下しているときや、かゆくてかきこわしてしまうようなら、医師と相談のうえ、いぼを取ることや、薬による治療を行うことも。

