



ほけんだより

2026年5月

ミアヘルサ保育園 ゆらりん仙川
看護師

新年度が始まり1ヶ月が経ちました。新しいクラスや生活リズムにも少しずつ慣れてきたころですね。一方で、連休明けは疲れが出やすく体調を崩しやすい時期でもあります。『早寝、早起き、朝ごはん』を意識し、生活リズムを整えていきましょう。

春の熱中症に注意 気持ちの良い季節になり戸外で遊ぶ機会も増えてきました。この時期はまだ一日の中での気温差が大きく、朝晩は涼しくても日中は汗ばむ日もあります。熱中症の心配はまだ先、と油断していると、体がまだ暑さに慣れていないことで、熱中症の症状が出ることもあります。特に子どもは大人より体温調節が未熟なこと、また自分から症状に気付くことは難しいので、細やかな観察と対策で、子どもたちが元気に過ごせるよう見守っていきましょう。

熱中症を防ぐための対策

- ・こまめな水分補給を習慣に …子どもは汗をかきやすく脱水になりやすいです。「水を飲もうね」と声をかけながら一緒に飲むことで習慣に。
- ・暑さを防ぐ服装を選ぶ …帽子をかぶり直射日光を避ける、通気性の良い素材の服装を選ぶ、ベビーカーの背面は熱がこもりやすいので風通しを工夫する、など。
- ・十分な睡眠と朝ごはん …生活リズムを整えることは、健康への第一歩です。早起きのコツは「起きたら日の光を浴びること」。体内時計がリセットされます。
- ・少しずつ暑さに体を慣らしましょう（暑熱順化） …体が暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。個人差もありますが、暑熱順化には数日から2週間程度かかります。本格的に暑くなる前から無理のない範囲で汗をかくことが大切です。適度な外遊び、入浴などで汗をかき、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。体が暑さに慣れてくると汗をかきやすくなり、皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温の上昇を防ぎます。その結果、暑さに対して楽に過ごせるようになり、熱中症の予防に繋がります。

⇒顔が赤い、ぐずりやすい（機嫌が悪くなる）、ぐったりしている、汗が多い・少ないなどの様子があれば、無理せず水分補給し涼しいところで休息をとみましょう。



連休明けの疲れに注意 大人も子どもも春先は新しい環境での生活や、連休中の生活リズムの乱れなどで、体や心の疲れがたまりやすい時期でもあります。「朝なかなか起きられない」「食欲がない」「機嫌が不安定（ぐずりやすい）」「熱はないが元気がない」などの様子が見られたら、無理をせずゆったり過ごしましょう。寝不足、食欲がない、いつもと違う気になる体調変化などがありましたら、登園時に職員へお知らせください。

麻しん（はしか）が急増しています！

国内では麻しん（はしか）の報告が増えています。感染すると約10日後に発熱や咳、鼻水、目の充血といった風邪のような症状が現れ、2～3日熱が続いた後、39度以上の高熱と発疹が出現します。感染力が非常に強く、免疫がない大人にもうつるので注意が必要です。

予防にはワクチン接種が有効です。定期接種対象者（1歳児、小学校入学前1年間の幼児）、海外渡航を計画している方は、予防接種が済んでいるかご確認ください。

今月の健康ポイント

- *汗をかく日が増えてきました。調節のしやすい服装と、着替えの補充をお願いします。記名も忘れずに。
- *朝ごはんで元気スイッチ！朝ごはんは体と頭を目覚めさせる大切なエネルギーです。少しでも食べてから登園しましょう。
- *早寝早起きの習慣を！生活リズムが整うと機嫌よく元気に過ごせます。連休明けこそ早寝早起きを意識しましょう。
- *外遊びの季節です。体調に合わせて無理なく戸外遊びを楽しみましょう。紫外線量が増える時期です。紫外線対策も忘れずに。
- *爪チェックをお願いします。爪が伸びているとけがやひっかき傷の原因に。週末に親子で確認しましょう。
- *外から帰ったら「手洗い」「うがい」で感染予防。ご家庭でも習慣にしていきましょう。



【4月の感染症情報】

インフルエンザB型	1名
ウイルス性胃腸炎	1名

※上記以外に、診断のつかない発熱や咳・鼻水、軟便などの症状が多く見られました。

5月の園医健診：5/12（火）全園児

※困ったこと、気になること、何かご相談などがございましたら、いつでも職員までお声がけください。

