



# ほけんだより 5月号

2026年4月30日  
ミアヘルサ保育園  
ゆらりん高輪  
看護師 徳田

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。進級・入園後、最初は新しいクラスや先生、友だちに慣れない姿もありましたが、今では園生活を楽しんでいる様子が見受けられるようになりました。今後とも引き続きご家庭との連携を図りながら、1人ひとりに寄り添い、成長・発達を促していけるように関わってまいりますのでよろしくお願い致します。

## 春の熱中症に気をつけましょう!



夏のイメージの強い「熱中症」ですが、季節の変わり目でもある5月頃に起こる「春の熱中症」にも注意が必要です。5月は急激に気温が上昇したり新生活の疲れが出やすかったりして、体調を崩しやすい時期になります。真夏ほど気温は上がらなくても、暑さに身体が慣れていないため、子どもの身体には急激な気温の上昇は負担になり熱中症にもなりやすいと言われています。

◎天気予報で「夏日」「真夏日」「蒸し暑い日」などの予報が出たら…

- ①夏だと思って過ごす
- ②服装は涼しい軽装（帽子・着替えの準備）
- ③こまめな水分補給
- ④屋外で長時間過ごす時は、保冷剤やおしぼりを準備し、首などを冷やすなどの、暑さ対策をしていきましょう!



また、梅雨が近づいてきて雨や曇りの日が多くなります。雨の日も太陽が出ていないからといって、熱中症対策に油断は禁物です。「高温」「多湿」「無風」といった気象条件によって熱中症のリスクは高まります。気温が高なくても、湿度が高ければ熱中症になる危険があります。湿度が低いときや、風が吹いているときは、汗をかいてもすぐに乾いて、体の熱を発散することができます。ところが湿度が高いと、汗をかいても乾きにくく、体の熱をうまく発散することができません。このような状態が続くと体に熱がこもって、熱中症になりやすくなってしまいます。

戸外だけに限らず熱中症は室内で起こることがあります。室内で遊ぶなら「気温 28℃以下」「湿度 55%以下」を目安にしましょう。梅雨時は雨で外に遊びに行けないこともあると思いますが、エアコンの除湿機能で湿度を調節したり、窓を少し開けて風を通したりして、熱中症になりにくい室内環境を意識してみてください。

大人がそれほど暑さを感じていないときでも、活発に動く子どもは汗をかいていることがあります。お子さんの様子を気にかけて、汗をかいたら着替えさせたり、体を冷やしたりして、熱がこもらないようにしてあげてください。

また、水分をこまめに取ることも大事です。子どもは何か熱中していると喉の渇きを意識しないことがあるので、定期的に声をかけて摂取していきましょう。

本格的な暑さに体が慣れるまでは、特に熱中症への警戒が必要なときです。汗をかかないように過ごすのではなく、汗をしっかりとける体をつくるのが大切です。適度な運動をすること、睡眠をしっかりとること、規則正しい食生活を送ることを目標に夏に向けて、暑さに負けない体をつくっておきましょう。

※保育園では、気温や湿度が高くなり始めると暑さ指数を計測し散歩などの戸外活動が可能か判断しています。



## 爪を清潔に保ちましょう!

子どもの爪は伸びるのが早く、ついこの前切ったと思ったら、もうこんなに伸びたの?!と驚くことはありませんか?

子どもは新陳代謝が良いため、大人に比べて爪が伸びやすいです。

爪が伸びていることで自分自身の顔や友だちを引っ掻いてしまったりなど怪我の原因となるだけでなく、爪と指の間にばい菌が入り込み繁殖しやすいです。繁殖すると、炎症を起こしたり病気の原因になることもあります。子どもは皮膚が薄いためひっかき傷がでやすいです。また、爪も柔らかくて割れやすいためこまめにお手入れすることが大切になります。

爪を切った際は仕上げにやすりをかけましょう。

園では、(月)(水)(金)の週に3日チェックを行っております。長さや角がみられる場合は、その場で整えていただくことができます。ご協力お願い致します。保育室内にも爪切りのご用意がありますので、必要時はお声掛けください。



## 生活リズムを整えましょう!

子どもたちは環境の変化により疲れが出やすい状態です。長期の連休に入りますが、早寝早起き朝ごはんを心がけ生活リズムを整えましょう!体調が優れない時は自宅でゆっくり休むようにしましょう。以下の項目を確認して登園しましょう。

- よく眠ることができましたか?
- 早く起きることができましたか?
- トイレはすませましたか?
- 体調は変わりないですか?
- しっかり朝ごはんを食べることができましたか?



## 5月の保健行事予定

<健康診断>

◎0・1歳児: 12日(火) 14:30~

◎0・2歳児: 26日(火) 14:30~

<身体測定>

◎0歳児: 13日(水)

◎1歳児: 12日(火)

◎2歳児: 11日(月)

◎3歳児: 8日(金)

◎4・5歳児: 7日(木)