



5月保健だより

令和8年5月1日(金) 看護師 池田 佐藤

太陽の陽をあびて若葉の美しい季節となりました。お子さま達は勇んで園庭に駆け足で出ていきます。0歳児クラスのお子さまも花々に触れようと小さな手を伸ばしています。毎日の生活を大事に、お子さま達のかけがえのない時間を過ごす保育園が「安心・安全」であるよう気を引き締めてまいります。どうぞよろしくお願い致します。

登園の際の手洗い・うがいのご協力ありがとうございます。集団生活では感染予防が欠かせませんが、症状(発熱・咳・鼻汁)が出ていないうち(潜伏期間中)に、すでに感染力があり、人にうつすことがあります。免疫力によって個人の症状に違いもありますが、かぜを引くことで免疫力もついてきます。子どもは病気になっても比較的元気に過ごしますが、身体は発熱することで病気と闘っています。症状をこじらせず長引かせないことが大切です。登園に関してご心配な事がありましたら、いつでもご相談下さい。

園医の田中こずえ先生(伊奈平南クリニック)より、地域では胃腸炎も流行ってきているので注意するようにとのお話もありました。気温も上がり熱中症による脱水にも気をつけていきたいと思えます。朝食はしっかり食べて、元気な一日をスタートしていきましょう!

<保健の行事>

5月 8日(金) 3~5歳 身長・体重測定、爪チェック

11日(月) 0~2歳 ” ” ”

27日(水) 春の健康診断 園医 田中こずえ医師(伊奈平南クリニック)



子どものけがについて

小さな子どもは頭が重く、身体のバランスが上手く取れない特性があります。また夢中になると周囲が見えず柱や木にぶつかったりしてけがをします。小さなころからたくさん身体を動かすことが成長・発達にとっても大切です。服が大きすぎたりぴったりした服は動きづらく、サイズの合わない靴は転びやすく、また指やかかとに擦り傷をつくりまします。これから園外での活動も増えていきますので、身体を動かしやすい服装・靴でけがを防いでいきたいと思えますので、よろしくお願い致します。





胃腸炎について

嘔吐や下痢は感染症と捉えて対応します。嘔吐した場合は田中こずえ医師の指導により2～3時間は禁飲食（状況によります）とし、お腹を休めます。下痢の場合も食べるとその刺激で出てしまうので、落ち着くまではお家で様子を見てあげましょう。スープや汁、柔らかいものから試していきます。ジュースや乳製品（牛乳やヨーグルト、アイス）や固いもの（根菜類）は控え、おかゆや煮込みうどんから少しずつ始めましょう。嘔吐や下痢が複数回ある場合は脱水症も起こりやすいので、水分は少しずつこまめに取る必要があります。

保育園で汚染した衣類は包んでお渡ししますので、ご自宅で洗濯する場合は取り扱いには十分にご注意ください。消毒が必要ですので他の物とは区別して洗いましょう。

汚染した衣類の消毒方法

塩素系の漂白剤（ハイター）で消毒しますが、衣類の色落ちを避けたい場合は85℃以上の熱湯に1分間つけ置きしましょう。

☆消毒液の作り方

塩素系消毒薬を、0.1%の濃度にし（製品濃度6%の場合：水1Lに対してペットボトルのキャップ4杯）、10分間つけ置きします。

病気になった時の登園のめやす

熱や嘔吐、下痢などからの病み上がりは、家では元気でも園で長時間過ごすまでには回復していないことがあります。登園して再度嘔吐したり、活動により下痢が複数回出てしまうことがあります。登園再開のめやすは慎重にお願い致します。

熱・・・前日24時間熱がみられない。

最後の解熱剤の使用から24時間以上経過している。

嘔吐・・・前日に嘔吐がなく食欲が戻り普段と同じくらいの食事がとれている。

下痢・・・前日24時間以内に下痢がなく、形のある便になっている。通常の食事をとっても下痢がみられない。☆いずれも体温が平熱である。

「感染性の胃腸炎」保育園で流行りやすいノロウイルス、ロタウイルス等の感染症は、かかりつけ医の判断を受けて「届出」の提出になります。用紙は保育園にありますので、登園の際ご提出をお願い致します。

ゴールデンウィーク中に感染症にかかった場合は登園時にお伝えください。気温の変化で暑さに慣れない時期でもあります。睡眠、食事、排泄、活動のリズムを整え、暑さに気をつけていきましょう！

