



令和7年6月2日

天沼保育園

看護師

汗ばむほど暑い日があったり、その翌日には気温が下がって寒くなったりと日ごとの寒暖差が大きい時期です。子どもも大人も体がついていかず、疲れがたまりやすくなります。お出かけも楽しいですが、お休みの日には近場でゆっくりと過ごし、生活リズムを整えていけたらいいですね。

5月の様子

ゴールデンウィーク明けには咳・鼻水・発熱の症状でお休みされる方がいらっしゃいました。

（特にらっこ組ではほぼ全員に症状が出ており、欠席した方も多かったです）

溶連菌感染症・咽頭結膜熱（プール熱）の診断を受けた方もいらっしゃいますが、ほとんどの方が「風邪」つまり「原因がはっきりしないウイルス性の感染症」の診断を受けました。

保育園では現在、咳が多く出る感染症と鼻水と熱が出る感染症がそれぞれ流行しているようです。

発熱した方の経過をみると一度下がったように思っても再び発熱することも多くなっています。

また、中耳炎を併発されている場合もありますので色のついた鼻汁（黄色や黄緑色など）と熱を繰り返している場合は耳鼻科受診もおすすめします。

また、例年この時期に胃腸炎の方が増えてきます。天沼保育園では今のところ流行している様子はありませんが、感染性胃腸炎の診断を受けた方がいらっしゃいます。嘔吐のみ、下痢のみ、嘔吐も下痢も同時に、熱は出たり出なかったり…など症状は様々です。感染性胃腸炎と診断されなくても下痢便や嘔吐物の中には2～3週間ウイルスが排泄されるので感染を広げてしまう心配があります。嘔吐がおさまっても漏れ出るような下痢が出てしまうとたちまちクラス中、そして保育園中に胃腸炎がひろがってしまいます。「嘔吐後 24 時間経っていること」「普段の食事が食べられること（食欲があること）」「水様便がおさまっていること」「機嫌がよく元気があること」など登園の基準をしっかりと守っていただけると保育園内での流行を抑えられますのでご協力をお願いいたします。

肌着について

肌着の主な役割は、①汗を吸着する②洋服の刺激から肌を守る③肌を清潔にする などになります。夏は肌着を着た方がいいのか脱いだ方がいいのか質問をいただく機会がありましたのでお話しさせていただきます。

＜T シャツ 1 枚より肌着を着た方がいいの？＞

子ども T シャツはかわいいイラストなどが大きくプリントされているものがあります。綿 100% の T シャツでもプリント部分は通気性が悪くなっているというものが多くあります。最近は、肌着の性能がよくなっている所以肌着を 1 枚着たから暑くなると思わないで肌着を着てみることをおすすめします。



<綿と化学繊維の肌着はどちらがいいの？>

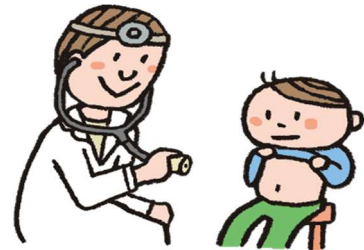
どちらの素材もメリットとデメリットがあります。「綿は汗をよく吸う」「化学繊維は汗を発散させる作用がある」のでどちらも優れていると思います。肌の状態やその子の汗のかき方によって選んでください。

つまり…

夏の肌着と冬の肌着では役割が少し変わってきます。少し前までは夏も冬も同じ厚めの肌着だったので夏に2枚の布が重なることで熱がこもってしまうことがありました。そのため「夏は暑いから体温が高めのお子さんは肌着を脱がせてシャツ1枚にしてあげましょう」との子育てのアドバイスが主流でした。ところが最近は、肌着の開発が進み「肌着を着ると汗を吸い、さらにその汗を発散させて涼しさを感じるようにするため肌着を着ることで快適に過ごせる」という時代になったといえるのではないのでしょうか。保育園では「汗を吸う」という目的で、基本的には夏も肌着を着用していきたいと考えています。ご家庭によって考え方は様々だと思います。ご要望がありましたら担任までご相談ください。なお、お子さんによって「今日は着たくない」「これが着たいの」など自分の意思で決める場合があるということはお承知おきください。

6月の予定

身体測定	9日	くじら組
	10日	いるか組
	11日	かもめ組
	12日	ペンギん組
	13日	らっこ組



眼科健診	5日(14:45~)	かもめ組・いるか組・くじら組
前期健康診断	6日(14:30~)	ペンギん組・らっこ組
	9日(14:30~)	かもめ組・いるか組・くじら組
耳鼻科健診	11日(15:00~)	かもめ組・いるか組・くじら組

耳鼻科健診・眼科健診について

☆いるか組・くじら組は眼科健診の前に視力測定を行いました。

保育園での視力測定は静かな病院での検査とは違い、いろいろな声がするなど落ち着かない環境で集中できない、部屋の明るさが一定でない、検査がやりたくない、検査の方法が理解できない…など様々な要因があり、正確に測定できるとはいえず、あくまでもめやすとなります。

検査の方法も病院ほど細かく数値を出すものではありません。そのため測定後に「視力は〇〇でした」というお知らせは出していません。見え方について少し心配な方には個別に声をかけさせていただいています。

眼科健診時の参考とさせていただくために行っていることをご理解ください。



☆☆「現在、中耳炎で耳鼻科通院中です」「後ろから呼んでも気が付かないことが多いです」「近視の治療中のため、寝る前に目薬を点眼しています」「テレビを見る時に顔を傾けていることが多いです」など、気になることがある方は健診前までに伝えていただけますようお願いいたします。