



令和8年6月1日

天沼保育園

看護師

6がつのほけんだより

日ごとの寒暖差が大きい日が多い季節です。そして、一日の中でも朝晩は上着がないと寒く感じたり、日中は真夏のようなギラギラした太陽の日差しがあったりしています。この寒暖差に身体が追いついていないためか、体調を崩すお子さんが多くなっています。生活リズムを整えて過ごすように心がけましょう。

5月の様子

ゴールデンウィーク前から続いて、下痢や嘔吐等胃腸炎症状があったお子さんがいらっしゃいました。ご家族全員が順番に罹患して大変だったというお話しも聞かれました。感染性胃腸炎との診断は受けていなくても下痢症状や吐き気の症状がある風邪も流行しているようです。

そして、鼻水・咳・発熱症状のあるお子さんが増えてきています。特に咳がひどく、長引いているお子さんもいらっしゃいます。登園の目安としては、①発熱がないこと②睡眠が取れていること③食欲があることとなります。登園前に一度お子さんの様子を確認してみてください。

肌着について ～夏の肌着は脱いだ方がいいの？着た方がいいの？～

夏の肌着と冬の肌着では役割が変わってきます。

少し前の時代の肌着は夏も冬も同じ厚めの綿肌着だったので、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。(お父様、お母様のご両親が子育てされていた時代です。)

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、お子さんの肌の状態によって考え方は様々だと思います。何かありましたら担任までご相談ください。とはいってもお子さんによって「今日は着たくない」「これが着たい」など自分の意思で決める場合があるということをご承知おきください。

6月の予定

身体測定 8日 くじら組 9日 いるか組 10日 かもめ組
11日 ペんぎん組 12日 らっこ組

前期健康診断 19日(14:30～) らっこ組・ペんぎん組
26日(14:30～) かもめ組・いるか組・くじら組

★行政からの指導により年2回は健康診断を受けることとされていますので、

必ずどちらかの日程で受けるようにしてください。人数の関係でクラス分けはしておりますが、どちらの日程でも受けられます。

お出かけするなど前もってお休みされることが決まっている時には担任にご相談ください。

眼科健診 4日(15:00～) かもめ組・いるか組・くじら組

★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、いろいろな声や音がかがするなど落ち着かない環境で行うこととなります。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。



麻しん(はしか)の流行について

今年に入り、都内の麻しん患者の報告が急増しており、令和8年4月21日現在、180人の麻しん患者が確認されています。新宿区内の小学校においては集団感染も発生しました。

(参考) 都内における麻しん患者発生状況(2026年の数値は随時更新)(2026年4月21日現在)

	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年	2025年	2026年
東京都	23	124	2	0	0	10	10	34	180
全国	279	744	10	6	6	28	45	265	299

(東京都福祉保健局感染症対策部 防疫課防疫担当の資料参照)

麻しんの感染力はすさまじく、麻しんに対する免疫を持っていない人が、感染者に接触するとほぼ100%の人が感染すると言われていたくらいです。

つまり、保育園内で感染者が1人でも出た場合には、免疫を持っていない方は発症してしまうといえるのです。

お子さん自身を守る為にも、そして集団感染を防ぐ為にもMR予防接種(麻しん風しん混合ワクチン)の対象年齢になったらすぐに予防接種を受けるようにしてください。

万が一、麻しんを疑うような症状が出た場合にはまず医療機関へ電話連絡し、診断を受けた後に適切な治療を受けるようにしてください(診断された場合には保育園にも必ず連絡してください)

《原因と感染経路》

病原体は麻しんウイルスによる感染症であり、感染症法上の第五類感染症に指定されています。

空気感染・飛沫感染(咳やくしゃみや唾液によって運ばれる)・接触感染(ウイルスのついた手で触って運ばれる)で発生します。周囲に感染させる期間は、症状が出現する1日前から解熱後3日くらいまでとされています。

《症状》

約10~12日間の潜伏期間の後、38℃程度の発熱及び風邪症状が2~4日続き、その後39℃以上の高熱と共に全身の発疹が出現します。主な症状は発熱・発疹・咳・鼻水・眼の充血などです。また、合併症として、肺炎・中耳炎・脳炎・失明など報告されています。



《治療》

特別な治療法はなく症状を軽減する為の対症療法が行われます。

重要です

《予防のポイント》

有効な予防法は、予防接種を受けることです。接種することで95%程度の人がウイルスに対する免疫を獲得できると言われていています。MRワクチン(麻しん風しん混合ワクチン)の定期予防接種を受けていないお子さんは、早めに受けるようにしてください。