ぴのっこ健康だより

第74号・令和8年5月
発行・㈱ピノーコーポレーション



新年度がスタートして一ヶ月。子どもたちは、新しい環境に少しずつ慣れて笑顔も増え、活動の幅も広がってきました。一方で、この時期は気温の変化も大きく、疲れが出やすいので、体調の変化に留意しましょう。

季節の変わり目

朝夕はひんやりと感じる日もありますが、日中は気温が上がり、半袖で過ごせるような日も出てきました。

一日の中で気温差が大きい時期ですので、乳幼児は「**大人よりも一枚少なく**」を目安にしながら、羽織れるものを用意し、こまめに調整できるようにしましょう。



暑さへの準備

熱中症に注意！



また、体がまだ暑さに慣れていないため、気温がそれほど高くなくても“**熱中症**”になることがあります。特に、よく動いて遊ぶ子どもたちは汗をかきやすく、気づかないうちに水分が不足しがちです。顔が赤い、汗のかき方がいつもと違う、元気がないなどの様子の変化にも注意が必要です。

衣服の調整に加えて、のどが渇く前のこまめな水分補給を心がけましょう。なお、ジュース類は糖分が多いため、水や麦茶がお勧めです。

健康チェック

多くの感染症は風邪のような症状から始まります。左記を参考に、登園前など、日頃からお子さんの体調をチェックしてみてください。

身体
- □風邪の症状 □機嫌や顔色が悪い
- □食欲 □吐気 □排便 □便の状態

皮膚
- □発疹や湿疹やかぶれ □傷
- □掻いた跡 □爪の割れ
- □指先のささくれ

目
- □充血 □かゆみ □目ヤニ

鼻や耳・口の中
- □耳垂れ □しきりに触る
- □舌に赤い発疹や白い苔

※症状などの有無の確認

子どもとお話ししながら確認してみてくださいね。





麻疹（はしか）に注意

麻疹は、**空気感染のため**感染力が非常に強く、同じ空間にいるだけでも感染する可能性があります。

「発熱・咳・鼻水・目の充血」などの症状の後、全身に発疹が出るのが特徴です。都内でも集団感染が報告されています。決して遠い地域の出来事ではありません。

お子さまやご家族に発熱や発疹等の症状がある場合は、無理な登園を控え、早めに医療機関を受診しましょう。



保育園でかかりやすい感染症

【年間】

①RSウイルス
鼻水や咳が主な症状。１歳未満や、喘息など呼吸器の病歴があるお子さんは劇症化に要注意。

②溶連菌感染症
高熱、喉の腫れや痛み。また、全身に痒みを伴う発疹。舌にイチゴのような発疹。

【春から秋】

①手足口病
水泡状の赤い発疹。感染力が強いため大人も感染する。

②とびひ（伝染性膿痂疹）
痒みを伴う水膨れ。水泡は破れやすく、それにより広がりやすい（あせも等の掻き壊しも原因）。

③ヘルパンギーナ
高熱と喉の痛み。口の中の水泡や口内炎。

④プール熱（咽頭結膜熱）
高熱と喉の痛み。目の充血や痒み。感染力が強い。

⑤はやり目（流行性結膜炎）
目の腫れや充血、ひどい目ヤニ。感染力が強い。





保育園は、集団生活の場となります。感染症の疑いがある場合には、速やかな受診をお願いいたします。
ご理解ご協力の程、宜しくお願いいたします。