



保健だより 5月号



令和 8 年 5 月 1 日
〇〇保育園
看護師 〇〇

新緑が美しく、清々しい季節になりました。新年度が始まって一か月。子どもたちは新しい先生やクラスにも慣れ、笑顔でお友だちと園生活を送る姿がみられ微笑えましく感じております。5月は、大型連休の疲れや新年度の緊張がほぐれ怪我や体調を崩しやすい時期でもあります。ご家庭と園でしっかり連携をとりながら、お子さまの健康管理に十分注意していきたいと思ひます。



●子どもの発熱の原因と対応●

子どもの発熱は、約 8 割はウイルス感染で約 2 割は細菌感染と言われています。細菌感染は抗生剤が有効ですが、ウイルス感染には特効薬がなく症状を抑える薬しかありません。ですので自分自身の治癒力で治すしかありません。ウイルスや細菌が活動しやすい温度は人の体温と同じ 36~37℃と言われています。私たちの体はウイルスや細菌と戦うため、発熱することによってウイルスや細菌が活動しにくくしているのです。



軽症であれば、ほとんどの場合 3 日ほどで自然に熱は下がっていきませんが、症状が重くなってきたり、熱が 4 日以上続く場合は、再受診した方がいいでしょう。昼間に熱が下がっていても、夜にまた上がるようでしたら、熱がまだあると判断してください。★発熱時の注意★



- *水分補給を十分にしましょう。
脱水にならないよう、水分を少しずつこまめにあげましょう。
- *発熱の状態に合わせた体温調節をしましょう。
熱の上がり始めで寒気がある時は、手足や体を温めてあげましょう。
熱が上がって暑そうな場合は薄着にして気持ち良い程度に水枕などで冷やしてあげましょう。
- *安静に過ごしましょう。
熱が出ると体力も消耗しますのでゆっくり過ごせるようにしてあげましょう。

《発熱時のお願い》・発熱した場合は、必ず病院に受診してください。
・解熱剤を使わないで解熱し、解熱後 24 時間は家庭保育のご協力をお願いします。

●子どもに多い感染症●

突発性発疹

6か月から 1 歳くらいの子供がかかることが多い病気です。この病気で初めて熱が出たということも少なくありません。解熱した後、体に発疹がでることが特徴です。

【主な症状】

- ・突然の高熱。
- ・解熱後、体に発疹。
- ・機嫌が悪くなったり、下痢を伴うことも。

登園届が必要です

ヒトメタニューモウイルス

気管支炎や肺炎などの呼吸器感染症を引き起こすウイルスです。好発年齢は 1~4 歳で、10 歳までにはほぼ 100% 感染します。何度も罹ることがありますが、年齢が上がるにつれて症状は軽くなる傾向があります。

- ・症状：咳（1 週間位続く）、発熱。
- ・治療：対症療法のみ。
- ・診断：迅速検査があります。

★診断を受けた場合は、治療後登園の際には「登園届」をご提出ください。



●当園の日常の衛生管理について●

- ・手洗いの徹底（登園時、おやつ前、給食前、外遊び後、トイレ後など必要時適時）
- ・換気（適時）、空気清浄機の稼働
- ・おもちゃの消毒（使用毎）
- ・園内の消毒（1 日 1 回）



等を行っています。職員のマスクにつきましては、表情によるコミュニケーションの重要性や熱中症のリスクも踏まえ、口元を含めた表情を見せることが望ましい場面など、状況に応じて保育中にマスクを外すことがあります。



子どものお悩みQ&A



Q:子どもが毎月のように風邪をひき熱をだしますが大丈夫でしょうか？

A:統計によれば、1~2 歳児は年間 10 回位熱を出すと言われています。特に集団生活に入りたての時期はウイルスに感染する機会も増え、発熱することが多いため不安やご心配になられるかと思ひます。しかし、ウイルスに感染すると免疫ができ、次に同じウイルスが体内に侵入した時に速やかに撃退できるようになります。その免疫のおかげで成長と共に感染症にかかりにくくなるのです。子どもも丈夫な身体を獲得するために自分の体内でがんばっています。発熱は体力も奪われ、とっても辛いです。身体の中でウイルスと十分戦えるようにゆったり過ごせるよう見守ってあげてください。

