2026（R8）年度

６月の保健だより

たかさご保育園

保育園では楽しい水遊びが始まります。梅雨の時期は、天候に合わせて室内で体を動かす活動も取り入れています。

温度も湿度も上がってくるこの時期、まだ暑さになれていないため熱中症の危険も高まります。こまめな水分補給や衣服の調整を行っていきましょう。

また、これから夏にかけて夏風邪（ヘルパンギーナ、手足口病、プール熱など)が発生しやすくなります。バランスのよい食事や睡眠をしっかりとり、元気に過ごしていきましょう。

～保健行事～

０才児健診	６月 ９日（火）	
	６月 23 日（火）	園医：吉崎医師（吉崎医院）
歯科健診	６月 11 日（火）全園児	９：３０～
		園医：小田歯科医師（高砂おだ歯科クリニック）
歯のカラーテスター	６月 18 日（木） ５才児	
視力検査	６月 25 日（木） ４才児	
	６月 16 日（木） ５才児	

（※視力検査：3 才児は後期から対象となります）

※歯科健診日にお休みのお子さんは、後日ご家庭で受診をお願いいたします。私用休みを予定しているお子さんで、当日 9:30 の来園が可能でしたら、診察を受けることが出来ますので、予め担任までお知らせください。

※仕上げ歯磨きは小学校３年生くらいまで続けるのがベストです。

園における熱中症対策･紫外線対策

これから気温が高くなる季節を迎えるにあたり、熱中症対策は大切です。

子どもは大人よりも熱中症になるリスクが大きいです。体重に対する体表面積が大きく、外環境の影響を受けやすい、発汗速度が大人よりも遅い、暑熱順化にも時間がかかる（大人は１週間、子どもは２週間前後）、脱水の影響を受けやすいなどのためです。

夏の暑い日は直射日光を避け、日陰や風通しの良い場所や、時間帯を工夫して無理のない範囲で遊ぶように配慮します。

- 外で活動の際は、1～5 才児はフラップ付帽子を着用（0 才児は個人持ちの帽子）します。
- 園庭で遊ぶ際には、園庭にタープを張り、ベランダ全面にオーニングと西陽よけを取り付け、日陰を作っています。

- 環境省・気象庁の熱中症警戒アラートを基に、外遊びの判断をしています。
- 夏場は直射日光を長時間浴びないように、外遊びの時間を調整します。
- 園庭遊びは、午前中の早い時間帯および夕方の陽が陰ってきた比較的涼しい時間帯に行います。
- 園庭に 4・5 才児は持参の水筒、3 才児は水ボトルとコップを設置してこまめに水分を摂るようにしています。
- 0～2 才児クラスは、一日を通して定期的に水分補給の時間を設けて飲んでいます。
- おやつ後の時間帯以降、30 分毎に園内放送を入れて水分補給を促しています。
- プールや水遊びの時は、希望があれば水着の上からＴシャツや長袖シャツ、ラッシュガードを着用することを個別に受け入れています。ご相談下さい。
- 家庭から日焼け止めクリームを塗ってきて頂いて構いませんが、保育園での塗布に関しましては医師の診断を受けた（依頼書提出）お子さんのみお受けしております。ご相談下さい。

☆降園後から翌日の登園前までの間で、お子さんに変わった様子（例：ケガ、下痢など）がありましたら、連絡帳のみではなくお手数ですが、登園時に口頭でも担任まで直接お知らせいただきますようお願いいたします。

プール・泥んこ遊びについて

・病休明けで登園した場合は、健康観察のために「プールに入らない」を基本としています。また、毎月曜日・祝祭日明けは、休み明けのためプールはお休みとなります。私用休み（自己都合欠席）明けに関しては、前日当日のお子様の様子で保護者様がご判断をお願いいたします（シャワーは行うことがあります)。
・登園後のお子さんの健康状態によっては、入水を控えさせていただく事もありますことご承知おきください。

≪水遊びはこんな身体への利点があります≫

・水の中では、少ない力で全身の筋肉運動ができます。血液循環を活発にして、筋肉を発達させます。
・水による皮膚の刺激で皮膚を丈夫にして、自律神経の働きを活発にします。
・水の不思議さや面白さに夢中になって遊ぶことで、集中力が育まれます。
・水の感触や抵抗が五感を育て、気持ちを開放するなどの様々な効果があります。

≪以下のことに注意しましょう≫

・発熱、喉痛、眼の充血や目ヤニ、耳垂れ、耳の痛み、頻繁な咳などの症状がある時にはプール（泥んこ遊び）は入れません。
・朝の健康チェック（体温・食欲・顔色・活気・便の状態）を確実に行いましょう。
・全身運動の遊びであり、また体温も下がるため疲れが出ることもあります。睡眠を充分にとりましょう。

・思いきり遊ぶ為にも、朝食を必ず食べましょう。
・耳あかがたまっていると、水が入った時にふやけて大きくなり、圧迫され細菌が繁殖して外耳炎をおこすことがありますので、取り除いておきましょう。
・手や足の爪を短く切り、尖っているところは整えましょう。
・「とびひ」がある場合はプールやシャワーは入れません。
・「水いぼ」がある場合は、乳児クラスは個別のプールに入ります。幼児は一緒のプールに入ります。（水いぼの状態によっては受診をお願いしています）
・髪の毛が長いお子さんはゴムで結びましょう（ヘアピン、パッチン留めは禁止です）
・ブラシは必要に応じて使用します。ご家庭からご用意いただき、プールバックに入れてお持ち下さい。
・風邪症状などで薬を飲んでいる時、ホクナリンテープ（ツロブテロール）を貼っている時はプールに入れませんのでご家庭でもお子さんへ、入れないという旨をお伝え下さい
・プールに入る場合は、剥がれたテープやパッチを子どもが誤飲する可能性がある為、テープ類（絆創膏、紙テープ類）・ムヒパッチは禁止です。

☆楽しく安全にプール活動ができるよう、ご理解ご協力をおねがいいたします

≪次のような病気の場合には、医師と相談の上判断をして下さい≫

[滲出性中耳炎]・・・・・一般的には水遊びは可能ですが、治療のために鼓膜に穴が開いている時は入水できません。

[アレルギー性鼻炎、喘息]・・・・・自律神経を鍛える為、むしろ治療に効果的ともいわれています

[慢性鼻炎]・・・・・事前に良く鼻をかんでから入水すれば、かまいません。

【副鼻腔炎】・・・・・治療が終了し、症状が落ち着いていれば構いません。

[水イボ]・・・・・・・程度や状況によっては、取り除かなくても水遊びは可能ですが、水イボが出来たら早めに皮膚科受診をお願いいたします。又、水イボがあることを、必ず職員にお知らせください。

※病気の程度や経過によって、水遊びが可能かの医師の判断がその都度変わる場合もあります。