



ほけんだより 5月号



2026年5月1日

こぐま保育園

ほけん

5月がはじまりました。多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。新しいお友達と元気に遊ぶ姿も見られ、とても微笑ましく思います。

気持ちのよい季節になり、みんなで公園に行く機会が増えてきます。外遊びの機会が増え、汗だくなんていう日も出てくるかもしれません。肌の状態にも注意できるといいですね。

汗には体温を調節する大切な役割があり、子どものころに汗をかく機会が少ないと、汗を分泌する汗腺が働かなくなってしまいます。乳幼児期、特に生後1～2年の間は、外の環境に適応していく力を発達させる時期でもあります。3歳以降はどれだけ汗をたくさんかいても、汗をかく機能は育たないのです。3歳までに汗をかく能力をつけることで、その後、健康に過ごすことができるようになります。

汗ケア

①お風呂でよく

洗いながしましょう

汗に含まれる塩分などが、皮膚への刺激になります。入浴できない時は、濡らしたタオルでふき取るのもいいと思います。

②夏でも忘れず保湿しましょう

子どもの皮膚は薄く乾燥しやすいので、汗などの刺激から守るために保湿をできるといいですね。

③寝汗もなるべくとってあげましょう

睡眠中の汗は、寝入りばなの1時間ほどのあいだにたくさん出ます。寝る前に背中とパジャマの間にタオルなどをはさんでおき、後でそっと抜い

スキンケア

普段、どのような保湿剤を使っていますか？保湿剤には乾燥を防ぐタイプのもの（モイスチャライザー）と、皮膚の表面に膜を張って水分の蒸発を防ぐタイプのもの（エモリエント）という2つに大きく分けることができます。

モイスチャライザー

種類	特徴	その他
軟膏	<ul style="list-style-type: none"> べたつきがあり、水にぬれても流れにくい 保湿性が高い 	<ul style="list-style-type: none"> 伸びが悪く塗り広げにくい
クリーム	<ul style="list-style-type: none"> 軟膏に比べてべたつきが少ない 水に流れやすい 	<ul style="list-style-type: none"> 軟膏より使いやすいが、保湿する力は低い
ローション	<ul style="list-style-type: none"> 液体タイプでさっぱりとした使用感 	<ul style="list-style-type: none"> 水分の蒸発を防ぐ膜がほぼできない
泡（フォーム）	<ul style="list-style-type: none"> 泡でさっぱりとした使用感 塗り広げやすい 	<ul style="list-style-type: none"> 水分の蒸発を防ぐ膜がほぼできない
スプレー	<ul style="list-style-type: none"> 広範囲に塗りやすい さっぱりとした使用感 	<ul style="list-style-type: none"> 水分の蒸発を防ぐ膜がほぼできない 使用量がわかりにくい

エモリエント

種類	特徴	その他
ワセリン	<ul style="list-style-type: none"> 肌の水分の蒸発を防ぐ クリームやローションを塗った後に上から塗ることもある 	<ul style="list-style-type: none"> 水分を与える力はほぼない

温かくなってくると、汗もかくため肌は乾燥しにくい時期になってきます。かさかさしていないので保湿ケアをやめてしまったり「忘れてた～」となりがちですが、保湿を継続することで冬の乾燥に負けない肌をつくれます。

なんで熱が出るの？

発熱は病気や体の異常を知らせるサインであると同時に、体内に侵入してきた細菌やウイルスと戦って免疫力を高め、体を守っている最中の状態でもあります。普段の平熱を把握しておくことで、急な発熱にも慌てずに済みます。

熱が出る病気 例えばなに？

風邪・インフルエンザなど・胃腸炎の感染
38℃以上の高熱が出たり、咳がひどいと
気管支炎や肺炎を起こすこともあります。

中耳炎

耳の痛みを伴い、よく耳を触るようになったり、耳から液体が出たりすることもあります。

熱中症

これからの季節に起こりがち。
顔がほてる、体が熱くなる以外にも気分が悪くなったり、嘔吐することもあります。

ホームケアのポイント

水分補給

麦茶・経口補水液などが
適しています。
飲めるものをこまめに取るようにしましょう。

衣服

熱の出始めで寒気を感じている時は温かく、熱が上がると手が温かい時は薄着にするなど、衣服やかけものの調整も大事です。汗をかいたらこまめに衣服と取り換えられるといいですね。

汗をかいたら

ぬるま湯などで濡らしたタオルで体を拭くとさっぱりできます。熱を放散させる効果もあります。

食事

食欲があれば消化のよいものを食べましょう。食欲がない場合は1回に食べる量を減らし、回数を増やすなど栄養がとれるようにしてみましょう。

解熱剤は処方された通りに使ってください。

どんなときに使う？

指示された以上の発熱があり、寝つけない、食事や水分がとれないがあるとき。

『睡眠をとって体力を回復させる』

『水分をとって脱水を防ぐ』

など、必要な時に使しましょう。

熱が下がれば大丈夫？

効果が切れたらまた熱が上がります。

解熱の判断は24時間以上熱が出ないかどうかです。

効果は5～6時間ほどで切れるため、様子を見て、必要であれば使用します。

解熱剤で熱を下げた状態では登園はできません。

～ 4月の感染症 ～

- ・溶連菌感染症 1名
- ・ウイルス性胃腸炎 4名
- ・コロナウイルス感染症 1名
- ・リンゴ病 1名

※今月は診断名のつかない下痢を発症するお子さんが多数おりました。

また、蕁麻疹が出るお子さんも数名発症していました。

季節の変わりめや新しい環境での緊張など子どもなりに感じているのかもしれませんが、ゴールデンウィークは楽しい時間とともに、子どもも大人も休養も取りましょう。

～ 5月の予定 ～

- 1日 (金) 身体計測 にじ・もり
- 7日 (木) 身体計測 やま・そら
- 12日 (火) 身体計測 うみ・かぜ
- 26日 (火) 内科健診 にじ・うみ・かぜ

※内科健診にて園医に質問がある方は事前に担任または保健室にお申し出ください。

※全国的には**はしか**の発症数が多く、感染拡大が懸念されています。ワクチン接種時期がきているお子さんは、体調の良い時に早めの接種をご検討ください。