



2026年8月1日

こぐま保育園

ほげん

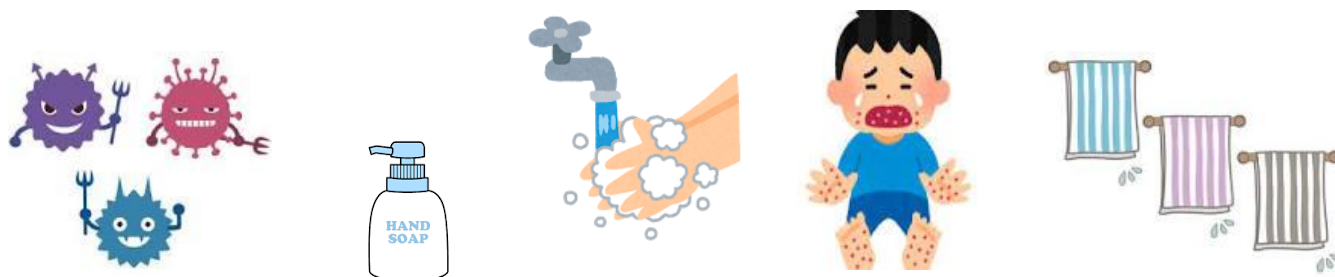
2026年7月上旬、東京都保健医療局は「手足口病が流行、都内で警報基準に達する！夏季に流行する小児の感染症にご注意ください」という報道発表をしました。主に夏に乳幼児を中心に流行する感染症ですが、都内の小児科定点医療機関からの第26週(6月22日～28日)における患者報告数が2年ぶりに都の警報基準を超えたのです。

以後、感染は広がり、こぐま保育園の子どもたちも、たくさんかかりました。厚生労働省によると、手足口病は手や足、口の中などに水ぶくれのような発疹ができるウイルス性の感染症。まれに脳炎などを起こして重症化することもあります。毎年夏を中心に流行し、5歳以下の乳幼児が感染者の約9割を占めます。

手足口病のウイルスは何種類かあるので、1度かかっても再度かかることがあります。

また、手足口病には有効な薬はありません。症状によつての治療になります。さらに、アルコール消毒は効きにくいいため石けんでの手洗いを徹底し、タオルの共用はさけましょう。

大人の方もかかっていますので、完全な予防策はありませんが生活リズムを整えて無理をしないように心がけていきましょう。



知
っ
て
る
？

鼻
の
正
し
い
か
み
方

こんなかみ方を
していませんか？

間違ったかみ方は鼻血や病気の
原因になります。

NG

- 両方の鼻を
一緒にかむ
- 力任せにかむ
- 鼻をすする



GOOD

片方の鼻をおさえて、
ゆっくりやさしくかむ



★子どもたちの健康把握に
各おうち(クラス)をまわって
いると、年齢の大きい子でも

鼻水が出たままの姿をみかけます。そんな時はティッシュを本人に持ってきてもらい、鼻に充てて片方の小鼻をおさえます。「鼻水の中にはバイ菌がたくさんいるよ。フ〜ンしてみて。」と言うと鼻水が出てきます。「自分で上手にかめるんだ。スッキリしたね！」と声をかけると、少し照れくさそうにゴミ箱にティッシュを捨てに行きます。大きくなっても、時々、手をかけてあげると良いスキンシップになりますね。同時に認めてもらったことでやる気も出て嬉しそうです。

暑い日が続く中で、お子さんをはじめ、ご家族の皆様はよく眠れていますでしょうか？
保健雑誌に下記の記述がありましたので、ご紹介します。

「睡眠は脳の中の情報の整理など、脳を休めるために重要な働きをしています。ところが脳がないはずのクラゲも睡眠をとるのだとか。ある実験では、紫外線をあてたりして、神経細胞を傷つけたクラゲは、その後、回復のためにたくさん睡眠をとったそうです。睡眠にはまだわかっていない、良い影響がたくさんあるのかもしれません。」とのことでした。

夏の病気に負けずに、楽しい夏の思い出をつくるために睡眠第一で、酷暑を乗り切りましょう。



暑い夏こそ下着を着て 汗を味方に



汗は、体の熱を外へ逃がして熱中症を防いでくれる、天然のクーラーみたいなもの。ただ、汗を吸わず水分がこもってしまう服装だと、汗はうまく働くことができません。

そこでおすすめなのが、下着。「夏に着たら暑い」と思いがちですが、じつはその逆。汗を吸ってすぐ乾く素材や、さらっとして肌にくっつかない素材の下着は、体を冷やす汗の働きを助けてくれます。

特にこんな子には
おすすめですよ

- ◎ 汗をかきやすい子
- ◎ 肌が敏感な子 など



♡ほっこりエピソード♡

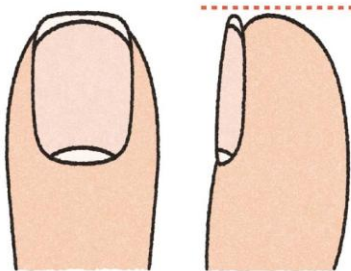
先月の松本医師の健診時のできごとです。
担任が年齢の大きい子から名前を呼び受けてもらいます。さすがに年長さんは、口を開けて喉を診てもらうこともスムーズにできます。他の子のお手本です。それを見て小さい子も安心するようです。でも中には、受ける前から泣いていたり、口を開けない子もいます。そんな時に誰とはなしに「がんばれ～！」「だいじょうぶだよー」と声がかかります。小さい子も声援を受けて無事に健診が終わりました。

異年齢保育の素敵な出来事発見!! でした。

正しく切ろう！

足の爪

足の爪は走ったり踏ん張ったりするのに大きな影響を与えます。また、間違った切り方をしていると巻き爪になることも。



正しい切り方

- 角は少しだけ丸める
- 爪の先は四角
- 指と同じくらいの長さ

* ～7月の感染症～ *

- ・手足口病 48 名
- ・溶連菌感染症 1 名
- ・ヘルパンギーナ 5 名
- ・突発性発疹 2 名
- ・マイコプラズマ肺炎 1 名
- ・胃腸炎 4 名 (ウイルス性含む)

★7月末の健診時、松本医師からインフルエンザやコロナの患者さん発症しているとお話がありました。注意していきましょう。

* ～8月の保健行事～ *

- ・25日(火)内科健診
内科健診で園医に質問のある方は、事前に担任または保健室にお申し出ください。
- ・8月の身体測定はお休みです。