



# ほけんだより



令和7年 6月  
しいの木保育園  
看護師 鈴木

# 6月

## ◆5月のしいの木保育園◆

\*インフルエンザ B 型:1 名  
県内のインフルエンザや新型コロナウイルスは、多くはないものの継続して感染症の報告が出ています。

毎年 4 月～5 月頃は体調不良や発熱での早退が多いのですが、今年度は早退ゼロの日が多いです！新入園児さんも元気に登園してくれていました。

## おねがい



玄関の「ほけん」の掲示板には、提出物のお知らせやお願い、園内の感染症の状況などが書いてあります。登降園時に確認をお願いします。

## 梅雨

「なんだか体調がすぐれない」「だるい」という症状が梅雨には多くなります。

なぜ??…気圧が下がる→血管やリンパの流れが生む圧力も低下→血行不良→ 体調不良 と言われています。

また、自律神経のバランスも崩れる・湿度が高く不快を感じるなどの理由もあります。

対応はセロトニン「幸せホルモン」を増やすこと

- ① 太陽の光を浴びる(曇りの日でも)
  - ② リズミカルな全身運動
  - ③ バランスの良い食事
- 梅雨入り前から準備しましょう。



## 暑くなってきたので……



- \* **水筒**は洗いやすく保冷効果のある物がおすすです。  
麦茶はミネラルを含み夏には最適ですが、腐りやすいとも言われています。  
少しの氷と一緒に入れると良いですね。
- \* **熱中症予防**のため朝食と水分はしっかり摂ってから登園しましょう。  
水分は一時的に多く摂取するよりも、毎日意識的に蓄えるようなイメージで摂取することが大切です。
- \* **暑さ指数**により園庭に出られない日が出てきます。夏季は、室内で身体を動かしたり工夫して過ごしますのでご理解ください。
- \* **虫よけ対策**を行っています。園庭に出る時には虫よけミスト、保育者も携帯用の虫よけを使用しています。ムヒベビーを塗布しますが、子どもは刺された直後よりも時間が経過すると腫れやすくなるのが特徴です。成長とともに腫れにくくなります。
- \* あせも・とびひ…などの**皮膚トラブル**が増えます。アトピー性皮膚炎のある子は汗をかくと悪化しやすくなります。毎日皮膚を観察して早めの対応をしましょう。