



# 保健だより

大沢幼稚園  
令和8年5月  
No.1

5月になり、新緑がまぶしい季節になりました。

子どもたちが心も体も元気に過ごせるよう、「保健だより」を発行いたします。

どうぞよろしくお願いいたします。



## 生活リズムを整えましょう！

環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

### ★早寝早起きを心がけましょう

夜は9時頃までには寝るようにし、朝は7時頃には起きるように頑張りましょう。

十分な睡眠は「日中の疲れを取る」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。

### ★朝ご飯をきちんと食べましょう

朝ご飯を食べないと、ぼーっとして活力が湧いてきません。

元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

### ★朝、家で排便をしましょう

朝ごはんを食べると腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムを取り、トイレに座りましょう。

## ☆園医紹介☆

《内科》矢島医院【矢島晴美先生】住所：橋本6丁目32-10

《歯科》さとう歯科クリニック【佐藤文彦先生】住所：橋本6丁目2-3

## ☆登園許可等証明書について☆

登園許可等証明書は相模原市の病院にあります。

完治して登園する際には、登園許可等証明書を提出してください。

病院にない場合は園にありますので、事務所に申請し、提出してください。

(インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症は、病院での登園許可等証明書が出ません。大沢幼稚園のHP「園の手紙」から、ダウンロードをしてご記入ください。

## ★園での薬の服用について★

### 園では原則、薬をお預かりできません。

医師の指示によりどうしても保育時間内に与薬が必要な場合は、担当の副園長にご相談ください。

その後、薬の説明書またはそのコピーと与薬依頼書を提出していただきます。

※熱性けいれんの予防薬(薬名)ダイアップについては、保管等対応が必要な方は、ご相談ください。

各手紙の様式に関しては、大沢幼稚園のHP「園の手紙」から、ダウンロードができます。

## 園での嘔吐について

園でお子さんが嘔吐してしまった場合、嘔吐物で汚れた衣服は、**園では洗わずに密閉してご家庭にお返しします**。お友だちに嘔吐物がかかってしまった場合は、**お友だちの衣服も持ち帰り洗っていただきます**。

園内に感染を広げないための対応になりますので、ご理解とご協力をお願いします。  
家庭内での感染を予防するためにも、正しい処理方法をお伝えします。

### 〈衣類の処理方法〉

- ① マスク、使い捨て手袋を着用し、部屋を換気します。
- ② 85℃以上の熱湯に1分以上つけるか、塩素系漂白剤を薄めたもの(または塩素系消毒液)で消毒します。(色物の服は色落ちする可能性があります。ご注意ください。)
- ③ 消毒ができれば洗濯機で洗います。
- ④ 最後は必ず手洗いうがいをしてください。

## 爪切りの習慣を…

爪が伸びていると細菌がつきやすく、また、割れてケガの原因になります。ふとしたことでお友だちを傷つけてしまうこともありますので、お休みの日には、伸びていないか必ず見てあげてください。



## 誤飲防止に関するお願い

乳児にとって興味のあるものを触ったり、なめたり、口の中に入れることは自然な事です。しかし、誤飲の恐れもあるため、以下の点にご協力ください。

・家庭で使っている玩具、飴玉、お菓子、お金(コイン)、薬など、小さいお子さんが口に入れそうなものなど、私物がかばんやポケットに入っていないか確認しましょう。



## ☆春から夏にかけて流行る感染症

| 病名             | 特徴・症状  | 潜伏期間・感染源  | 登園やプールに入る条件  |
|----------------|--|---|--|
| 水痘<br>水ぼうそう    | 水痘ウイルスに感染すると発症します。発疹の症状は人によって違い、熱が出ることもあります。<br>発疹はやがてかゆみを持った水泡に変わり、水泡が3～4日すると黒いかさぶたになって治癒します。<br>      | 2～3週間。<br>濡れた水泡に触る・患者の唾液からうつる。                                      | 登園許可等証明書が必要です。   |
| ヘルパンギーナ        | のどの奥に赤い発疹や水疱ができる夏風邪の一種です。初夏から夏にかけて流行ります。<br>急に39℃前後の高熱。<br>嘔吐・頭痛が生じることもあります。<br>                        | 2～4日。<br>喉に小さな水疱ができ、痛むため、水分補給を嫌がり、脱水症状を引き起こすことがある。                  | 病後、熱がなく、普通に食事ができ、元気があればOK。<br>プールの入水には医師の確認をお願いします。            |
| 手足口病           | 手のひら・足底・足背・指の間に赤くて中央が白いだ円で米粒大の水疱ができる。肘・膝・でん部にも出現する。痛みやかゆみを感じることもある。<br>38℃前後の発熱がほとんどだが、発熱しない場合もある。<br> | 3～6日。<br>くしゃみや唾液のしぶきや便などから感染します。                                    | プールの入水には医師の確認をお願いします。  |
| 咽頭結膜炎<br>プール熱  | アデノウイルスの感染によって咽頭炎と結膜炎が合併する感染症です。<br>39℃前後の熱が4～5日続く。<br>頭痛・吐き気・腹痛・下痢を伴うこともある。<br>                      | プールでの感染も考えられることからプール熱ともいわれています。<br>目やに・目の充血がある。<br>咳が出て、のどが赤く腫れて痛む。 | 登園許可等証明書が必要です。(主症状が消えてから2日は出席停止)<br>プールの入水には医師の確認をお願いします。      |
| 流行性角膜炎<br>はやり目 | 目やまぶたの内側にある角膜に細菌やウイルスなどが感染し炎症を起こした状態が結膜炎です。<br>目が充血して開けられない。<br>涙が出る。<br>炎症が結膜だけではなく、角膜にも及ぶ。<br>      | まぶたの裏に小さなぶつぶつが出来る。<br>耳前リンパ節が腫れて熱が出ることもある。                          | 登園許可等証明書が必要です。(結膜炎の症状が消失し、医師の判断で出席停止)<br>プールの入水にも医師の確認をお願いします。 |
| とびひ            | かゆみが強いのでかいたり水疱が破れて体のあちこちに広がります。感染力が強いので早めに処置しましょう。<br>米粒大の透明な水疱ができ、次第にうみを持って、かゆくなる。<br>               | 擦り傷や虫刺され、湿疹のかき壊した傷口から菌を含んだ汁が飛び散り、感染して起こる皮膚疾患です。                     | プールの入水にも医師の確認をお願いします。  |
| 風疹             | 38～39℃の高熱で始まり、鼻水や咳など、ぐじゅぐじゅした風邪症状や目やにが見られます。リンパが腫れることもあります。<br>口の中や頬の内側に小さな水疱が出来ることがあります。<br>         | 妊婦が感染すると胎児に影響を与えることもあります。大人も予防接種を受けることが重要です。                        | 登園許可等証明書が必要です。   |