

# ぴのっ健康だより

第66号・令和6年5月  
発行・株式会社ノーコーポレーション



新年度に入り1ヶ月が過ぎました。新しい環境や生活のリズムにも慣れてきた頃かと思います。半面、疲れが溜まってくる頃とも言えます。休日にはしっかりと休息を取り、元気に過ごせる様にしたいですね。

## 健康チェックと日頃のケアについて

感染症の多くは、風邪の症状で始まります。感染症のサインにはいくつかのポイントがあります。左記を参照して、登園前や日頃からチェックをしてみましょう。

### 身体の状態

- 風邪の症状の有無
- 機嫌や顔色が悪い
- 食欲の有無 □ 吐気の有無
- 排便の有無 □ 便の異常

### 皮膚の状態

- 発疹や湿疹やかぶれの有無
- 傷の有無 □ 掻いた跡
- 爪の割れ □ 指先のささくれ

### 目の状態

- 充血 □ かゆみ
- 目ヤニの有無

### 鼻や耳・口の中の状態

- 耳垂れの有無 □ しきりに触る
- 舌に赤い発疹や白い苔の有無

### ◆ケアのポイント

- 手洗いうがいの習慣化
- 爪は切る ○ 肌の保湿
- お風呂に入り清潔に保つ
- 毛髪が目に入らないようにする

お子さんと会話しながら、コミュニケーションの一環として確認してみてくださいね。



いっしょにやろうね

## 熱中症に注意!

気温がそれほど高くななくても、湿度が高い場合には熱中症の危険度は高くなります。また、気温が急激に高くなったりすることもあります。まだ大丈夫と過信せずに、衣服の調整や空調の管理をしていきましょう。

### ★予防方法

- ・ こまめな水分補給（事前に補給する）
- ・ 定期的な休息（休憩を取らせる）
- ・ 屋外では帽子を被る
- ・ 車内に乗せたまま放置しない
- ・ 体調が少しでも優れない時には無理をしない



水分補給

## アタマジラミ

かゆい...



アタマジラミは、季節を問わずに感染が起きています。不潔な環境だからアタマジラミが生息しているというわけではありません。

人から人へと、成虫や幼虫が移動します。頭や顔をくっつけて遊んだり、タオルや寝具を介してうつることがあります。

頭にかゆみがあったり、頻繁に掻いている場合は、**耳の後ろや後頭部から髪の毛の生え際（えりあし）**を目視すると卵を見つけられる場合があります。健康チェックをする時に、一緒に見てみてください。

もしも成虫や卵を発見したら、早めに皮膚科などの医療機関を受診ください。

## 保育園でかかりやすい感染症

一年を通して見られる感染症

### ① RSウイルス

鼻水や咳が主な症状。1歳以下の乳児と、喘息などの既往歴がある子どもは劇症化に注意。

### ② 溶連菌感染症

高熱、喉の腫れや痛み。また、全身に痒みを伴う発疹が出る。舌にイチゴのような発疹が出る。

### 春から夏にかけて流行する感染症

#### ① 手足口病

水泡状の赤い発疹が特徴。

感染力が強いため大人にも感染する。

#### ② とびひ（伝染性膿痂疹）

痒みを伴う水膨れ。水泡は破れやすく、それにより広がりやすい（あせも等の掻き壊しも原因）。

#### ③ ヘルパンギーナ

高熱と喉の痛み。口の中の水泡や口内炎が特徴。

#### ④ プール熱（咽頭結膜熱）

高熱と喉の痛み。目の充血や痒み。感染力が強い。

#### ⑤ はやり目（流行性結膜炎）

目の腫れや充血、ひどい目ヤニ。感染力が強い。



あつい...

保育園は、集団生活の場となります。

感染症の疑いがある場合には、速やかな受診をお願いいたします。

ご理解ご協力の程、宜しくお願いいたします。

