

# ぴのっ健康だより

第70号・令和7年5月  
発行・株式会社ノーコーポレーション



新年度が始まり、あっという間に一ヶ月が経ちました。子どもたちの笑顔も増えたように感じられます。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

多くの感染症は風邪のような症状から始まります。

左記を参考に、登園前や日頃からお子さんの体調をチェックしてみてください。

### 身体

□ 風邪の症状

□ 機嫌や顔色が悪い

□ 食欲 □ 吐気

□ 排便 □ 便の状態

### 皮膚

□ 発疹や湿疹やかぶれ

□ 傷 □ 掻いた跡

□ 爪の割れ □ 指先のささくれ

### 目

□ 充血 □ かゆみ

□ 目ヤニ

### 鼻や耳・口の中

□ 耳垂れ □ しきりに触る

□ 舌に赤い発疹や白い苔

※症状などの有無の確認

### ◆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

コミュニケーションの一環として、ぜひ一緒にお話ししながら確認してみてくださいね。



いっしょにやろうね

## 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歳未満や、喘息など呼吸器の病歴があるお子さんは劇症化に注意。

### 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、それによる広がりやすい（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します。

ご理解ご協力の程、宜しくお願いいたします。

## 季節の変わり目

朝夕は肌寒くても、日中は半袖

で過ごすことが出来る日も増えて

きました。

乳幼児は体温が高く、よく動き、

汗もかきやすいため、洋服は「大人よりも1枚少

なく」が基本になります。1日の内に寒暖差が予想

される場合には、羽織ることが出来るものを用意し

ておくと安心ですね。

また“熱中症”にも注意が必要です。この時期は身体がまだ暑さに慣れていないため、急な気温の上昇に対処できず、熱中症になってしまうことがあります。

衣服の調整だけでなく、水分の補給も大切です。ジュース類は糖分が多いため、水や麦茶で水分補給をするようにしましょう。

## 熱中症は予防が一番！

- 車内に短時間でも一人にしない
- 帽子をかぶる
- こまめな水分補給
- 定期的な休息
- 無理をしない

※子どもの様子を観察し、大人が適切なタイミングで対応しましょう。



夏の準備

