

ひのっこ健康だより

第70号・令和7年5月
発行・株式会社ピーポレーション



新年度が始まり、あつ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、疲れが溜まつ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 □搔いた跡

□爪の割れ □指先のささくれ

※症状などの有無の確認

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。



◆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

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、それにより広がりやすい（あせも等の搔き壊しも原因）。

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 (咽頭結膜炎)

高熱と喉の痛み。目の充血や痒み。



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。

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、宜しくお願ひいたします。

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



朝夕は肌寒くとも、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ると安心ですね。

熱中症

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ることがあります。

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。



きょうば
どうか?



季節の変わり目