



ほけんだより



公立保育所 看護師
令和8年 1 月 発行

新しい一年がスタートしました。今年も子どもたちが健康に過ごせるように、「ほけんだより」を通して情報をお伝えしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

こんな時はおうちで様子を見ましょう

長いお休みで生活リズムが乱れたり、お出かけが続いて疲れがたまると、感染症にかかりやすくなります。子どもは感染症にかかると進行が早く、重症化する恐れがあります。体調不良のサインがあった時は、早めに休むと回復が早いです。

前日から…

- ① 下痢が続いた
- ② 嘔吐があった
- ③ 38度以上の熱があった
- ④ 解熱剤を飲んだ
- ⑤ 夜間、咳やゼイゼイする等であまり寝られなかった



朝に…

- ① 体温が37.5度以上
- ② 平熱より1度高い
- ③ 朝食を食べたら吐いた

ちょっとした変化を見逃さないで！

- ☐ 目やニがいつもよりひどい
- ☐ 皮膚にポツポツがある
- ☐ 元気がない・きげんが悪い
- ☐ 食欲がない
- ☐ 顔色が悪い 等



これらの場合は、症状が治まったかどうかを見きわめたり、体力を回復させるために様子を見ましょう



子どもは体調をうまく伝えられません。「いつもと違う」サインを見逃さないようにしましょう。

受診する？迷った時は



夜間や休日に子どもの具合が悪くなった時、すぐに受診すべきかどうかを迷います。急を要する状態を見逃さないよう信頼できる相談窓口を知っておきましょう。

・子どもの救急(ONLINE QQ)

厚生労働省研究班と日本小児学会の監修によるウェブサイトです。チェックリストで受診の要否が判定されます。看護のポイントも紹介されています。

・こども医療電話相談(＃8000)

・埼玉県救急電話相談(＃7119)

短縮番号＃8000 または＃7119に電話をすると、医師・看護師から症状に応じた適切な対処方や受診の必要性・受診する病院についてのアドバイスが受けられます。



冬の肌トラブル



あかぎれ



乾燥が原因でひび割れができ、強い痛み・腫れ・出血を伴います。肌を濡れたままにせず、保湿をしましょう。

しもやけ

冷えて、血行が悪くなるため起こります。手足や耳が赤紫色に腫れてかゆくなります。お風呂で温まる等しましょう。



口囲皮膚炎(口なめ皮膚炎)



唇を繰り返しなめることで、口の周りが荒れてしまう皮膚病です。赤味・腫れ・ただれ・ヒリヒリ感があります。清潔を保ち、ワセリン等で保湿を心がけましょう。大人用リップ等は刺激が強くお勧めしません。

おうちでできるスキンケア

子どもは皮膚がまだ未熟で、皮脂の分泌が少なく乾燥しがちです。特に冬は気温と湿度が低くなるためトラブルを起こしやすくなります。丁寧にスキンケアをしてすこやかな皮膚を保ちましょう。

1

清潔にしましょう



- ◆石けんはよく泡立てて優しく洗いましょう。
- ◆石けんの残りがないように、よくすすぎましょう。
- ◆顔に汚れや鼻水がついていたら、きれいにふき取りましょう。

2

刺激を減らしましょう

- ◆肌に触れる衣類は綿がおすすめです。化学繊維は水分を保つ働きが弱いため乾燥しやすく、静電気を起こして皮膚への刺激になります。



3

保湿しましょう

- ◆入浴後は、皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗ると効果的です。入浴後以外にも着替えの時等に1日2～3回程塗るとよいでしょう。
- ◆乾燥するシーズンは油分の多い軟膏やクリームタイプがおすすめです。
- ◆唇の荒れは、こまめに保湿しましょう。



お正月の遊びと言えば、凧揚げやはねつきがあります。凧揚げには「子どもの願い事を天まで届けたい」、羽付きには「子どもが病気にならないように」等の願いが込められているそうです。今はなかなか遊ぶ機会が少ないですが、願いを込めてご家族で遊んでみてはどうでしょう。

