



# ほけんだより

2025年5月  
ひよこの家保育園

春も深まり、ピンク色の花や緑色の草木がとてもきれいに見えます。  
運動をするにはとてもよい時期です。積極的に外で遊び、健康な体づくりを行いましょう。

## 登園前の体調チェック

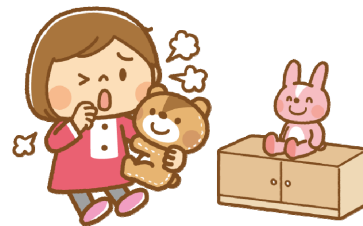
園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行っててください。



- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- うんちは出ましたか？
- 機嫌はよいですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

## 百日咳

かぜとよく似た症状が現れ、段々と咳が強くなります。発症後1～2週間すると「コンコン」という咳が頻繁に出て、息を吸い込む時に「ヒューッ」と音のする発作を繰り返します。生後6ヵ月未満の乳児に感染すると、急に呼吸困難を起こすことがあります。ご家庭では、部屋の温度を20℃、湿度を60%前後に保ち、咳が出にくい環境を整えましょう。生後3ヵ月を過ぎたら、早めにワクチン接種を行いましょう。



## ねんざ・打撲

氷などを使って  
冷やす



包帯などで患部を  
圧迫する

患部を安静にする

クッションなど  
を使い、心臓より  
高い位置にする

### 冷やす時の注意点

まず、けがをしたらすぐに冷やします。しかし、30分以上冷やし続けると凍傷になりやすいので注意しましょう。

冷やす目安は15～20分ですが、感覚が麻痺するようだったらその時点で冷やすのをやめます。

冷やすのは、表面の皮膚ではなく深部の筋肉です。冷た過ぎると患部が冷やされる前に皮膚が凍傷になってしまいます。その点からも、氷を使ったアイシング（イラスト参照）が理想的です。

### コールドスプレー・湿布について

コールドスプレーは、皮膚の表面だけが冷え、3秒以上続けると凍傷になる危険があります。筋肉のほてりを取る程度に使い、応急処置の方法としては考えない方がよいでしょう。湿布は、冷やす効果はなく、痛み止めの作用があります。慢性的な痛みがある時に貼って痛みをやわらげるのに適しています。皮膚のかぶれには注意しましょう。