

# ぴのっく健康だより

第50号・令和2年5月  
発行・㈱ぴのっくコーポレーション



新型コロナウイルスによる“緊急事態宣言”に伴う、各園の対応へのご協力ありがとうございます。ウイルスは見る事が出来ません。しかし、見ることは出来なくても、対処することは出来ます。手洗い・うがい・咳エチケットを改めてしっかりと行い、自分と周りの大切な人を守りましょう。

## 健康チェックと日頃のケアについて

感染症の多くは、風邪の症状が始まります。感染症のサインにはいくつかのポイントがあります。左記を参照頂き、日頃からチェックしてみましょう。

### 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
- 吐き気の有無
- 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

- 目ヤニの有無

- 充血
- かゆみ

### 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

### 日頃のケアのポイント

- 手洗いうがい咳エチケットの習慣化
- 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



## 季節の変わり目

暖かい日が増えてきました。日によっては、暑いと表現できるかもしれません。

乳幼児は体温が高く、よく動くため汗もかきやすく、「大人よりも1枚少なく」が基本になります。朝が肌寒かったり、夕方気温が下がることが懸念される場合には、羽織ることが出来るものを用意しておきましょう。

また、この時期からは“熱中症”にも注意が必要です。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。

水分補給は感染症予防にも有効ですので、一石二鳥になります。



なつのじゅんび



## 子ども医療電話相談

# #8000



◆ 休日や夜間への対処、受診の判断の相談。小児科医師や看護師に相談出来ます。

※ 地域により、利用時間が異なります。「#8000」で予め検索し、利用可能時間を控えておきましょう。

## 新型コロナウイルス感染症 電話相談窓口（厚生労働省）

# 0120-565653

◆ 新型コロナウイルスの感染症の発生について、厚生労働省が電話相談窓口の設置をされています。

参照：HP 政府広報オンライン



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

参照：HP 政府広報オンライン

このお便りを手洗い場に貼ってご家族みんなで手を洗いましょう（点線で切ると小さくなります）