

ぴのっく健康だより

第62号 令和5年5月
発行・株式会社ノーコーポレーション



新年度に入り、早一か月が過ぎました。新しい環境や生活にも慣れてきたでしょうか。しかし、疲れというものは知らず知らずに溜まるもの。お休みの日のお出かけなど、楽しい計画には、休日も入れて、疲れが次の日に残らないように出来るといいですね。

健康チェックと日頃のケア

感染症のサインにはいくつかのポイントがあります。左記を参考に、健康チェックをしたり、日頃のケアを意識することで、元気に過ごせるようにしていきましょう。

身体の状態

- 風邪の症状の有無 □食欲の有無
- 機嫌や顔色が悪い □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



事故防止対策

最近落下事故のニュースを目にする事が多くありました。子どもの身体は、頭が大きく体が小さいため、バランスが悪いという特徴があります。さらに「怖さ」がわからないため、興味本位で、高い所に上がったたり、下をのぞき込んだり、身体ごと外に乗りだしたりすることがあります。子どもに伝えるだけでなく、左記のように大人が防止対策を講じることが最も重要です。



～落下防止対策～

★踏み台にないようなものを置かない

例) 雑誌の束、机やいす等

★子どもが開けることのできない鍵を設置

例) 後付け鍵の増設等

★家に子どもだけを残して出かけない

例) 少しの時間だからと油断せず、一緒に行動する

とびひに注意!

暖かくなるのは嬉しいですが、



その反面厄介な虫も目を覚まし始めます。虫刺され後の引つ掻き傷に細菌が感染すると「とびひ（伝染性膿痂疹）」を発症します。外出する時には、肌の露出を少なくすると共に、虫よけを上手に使用しましょう。とびひは、他者にもうつしてしまいます。予防をしっかりすることで、暖かい季節を楽しく過ごせるといいですね。

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で安心ですね。

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。

夏の準備



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。

