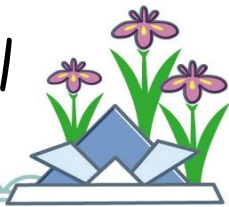




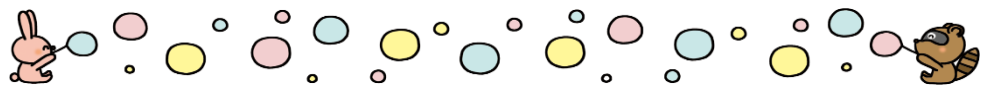
# 5月 ほけんだより

令和8年5月1日 西保育所



園庭には、「子ども達が元気に育ちますように」と願いを込めたこいのぼりが元気に泳いでいます。新年度が始まって1カ月。新しい環境にも少しずつ慣れ、自分のペースで所生活を楽しめるようになってきました。

しかしこの時期は、体や心に疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。気温の変化や体調管理に気をつけ、元気に過ごせるようにしましょう。



## 爪はきれいかな？



子ども達は様々な物に触れるため、爪(つめ)の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友だちを傷付けてしまったりすることにもなりかねません。お家では定期的に切ってくださいようお願いいたします。

## 子どもも5月病!?

子ども達も新しい生活に慣れてきたころですが、大人が思っている以上に頑張りすぎてストレスを感じていたり、連休明けにまた気持ちが不安定になったりするお子さんも中にはいます。

普段泣かない子が泣く、目をパチパチさせる、今までできていたことが「できない」「やって」など何かと理由を付けて困らせたり、元気がなかったり…子どものちょっとしたサインに「わがまま!?!」というようにとらえてしまうことも多く、大人が見逃しやすい傾向にあります。

子どもも毎日、集団生活の中で、色々なことに挑戦し頑張っています。その頑張りを認め、たくさん褒めたり、いっぱい抱きしめたりすることで満足し、次に頑張れるエネルギーを作り出すことができます。子ども達が心身ともに安定して過ごせるようにほんの数分!?!大好きなお父さん・お母さんからの愛情をたっぷり注いでみませんか? 多分どんな薬よりも効果てきめんですよ!

## 子供の鼻水の種類早見表



鼻水の種類	色・見た目	イラスト	考えられる状態	こんなときに多い	目安
透明でサラサラ			<ul style="list-style-type: none"> <li>正常な鼻水</li> <li>ちょっとした刺激</li> <li>寒暖差・乾燥</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝起きたとき</li> <li>外遊びのあと</li> <li>冷暖房のきいた部屋</li> </ul>	安心
白っぽいドロツ			<ul style="list-style-type: none"> <li>軽い風邪の初期</li> <li>鼻の粘膜が炎症</li> <li>アレルギー反応</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>くしゃみ・鼻づまり</li> <li>少し元気がない</li> <li>食欲はある</li> </ul>	様子をみて OK
黄色・黄緑ドロドロ			<ul style="list-style-type: none"> <li>風邪(中期)</li> <li>細菌感染の可能性</li> <li>治りかけ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鼻がつまって苦しそう</li> <li>夜間に悪化しやすい</li> <li>咳を伴うことも</li> </ul>	受診を検討
緑色ネバネバ			<ul style="list-style-type: none"> <li>細菌感染が進行中</li> <li>副鼻腔炎(ちくのう)</li> <li>治りかけて排出中</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鼻づまりが強い</li> <li>頬や目の下が痛そう</li> <li>発熱を伴うことが多い</li> </ul>	受診推奨
血が混じる(ピンク・赤)			<ul style="list-style-type: none"> <li>鼻の粘膜の傷</li> <li>乾燥・ほじりすぎ</li> <li>強くかみすぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鼻をよくほじる</li> <li>乾燥した部屋</li> <li>強く鼻をかんだあと</li> </ul>	保湿ケアを
茶色・黒っぽい(古い血)			<ul style="list-style-type: none"> <li>古い血が混ざった</li> <li>鼻を強くいじったあと</li> <li>乾燥による出血のかさぶた</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>数日前に出血があった</li> <li>鼻を触りすぎたあと</li> <li>乾燥が続いている</li> </ul>	様子をみて

### 受診の目安

- 黄色・緑のドロドロが3日以上続く
- 高熱(38.5℃以上)を伴う
- 鼻づまりで眠れない・苦しそう
- 食欲が落ちて元気がない
- 顔や目の下が腫れる・痛がる



### おうちでできるケア

- 加湿 (40~60%)
- 生理食塩水で鼻うがい
- こまめに鼻をかむ
- 水分補給
- 鼻をいじりすぎない

## 注意 タイワンキドクガに注意! ~お外遊びで気をつけたいこと~

沖縄では暖かくなると「タイワンキドクガ」という非常に毒の強い毛虫が発生します。小さなお子様は好奇心で触れてしまったり、風で飛んできた毒毛で皮膚炎を起こしたりすることがある為、注意が必要です。



- 見分けるコツ: 背中に「オレンジ色の線」と「黒いコブ」
- 注意: 木の下や生垣に近づかない。抜け殻や卵も触らない
- もし触れたら: 「こすらす」に粘着テープでペタペタして毒毛を取り、石鹸の泡で優しく洗い流してください

※かゆみが強い、赤みがひどい場合は、早めに皮膚科を受診しましょう

※洗濯物に毒毛が付着することがあります。自宅近くに発生している場合、洗濯物を取り込む際はよく払うか、室内干しをご検討ください