



ほけんだより

1月号



桜ヶ丘第一保育園  
2026.1.5

寒い季節は、肌の乾燥やかゆみが気になります。空気が乾燥して汗をかきにくくなるため、皮膚の保湿力が低下しているのです。暖房中は必ず加湿して、保湿剤でのスキンケアも続けましょう。

### 小児科のかかりかた Q&A

#### Q 小児科ではどのように症状を伝えたらいいの？

A 症状が「いつから」「どれくらい」「どのくらい」あるのかを簡潔にまとめておきましょう。

- 検温した時間と体温
- 下痢や嘔吐をした時間、回数
- いつ、どのような状況で発症したか(アレルギー症状のときなど)
- 咳や呼吸の「音」、便の「色、性状」…動画や写真を撮っておくと伝えやすいです
- 普段どおり「食事・水分がとれているか」「眠れているか」「おしっこは出ているか」「遊べているか」

例えば‥

##### <熱がある場合>

昨日の19時頃は37.5℃だったが、22時には38.5℃あった。水分はいつも通りとれていて、元気に遊んでいる。

##### <咳が出ている場合>

3日前から出るようになった。最初の2日間はたまにコホコホ出る程度だったが、昨日の夜中からヒューヒューという音の咳になってきている。昨夜は咳で眠れなかった。

##### <下痢をしている場合>

昨日のお昼ごはんを食べた後にはじめて下痢をした。その後5回下痢をしている。水っぽくて黄土色の便が出ている。(写真を撮っておき、医師に見せててもよい)

水分はとれているが、飲むと下痢をする。

##### <発疹などの皮膚症状がある場合>

2日前、お風呂から出た時に気が付いた。腕に赤くてボコボコした蕁麻疹のようなものが出たが、30分後に落ち着いた。昨日のお風呂あがりにもまた腕に蕁麻疹が出て、30分後に落ち着いた。(写真を撮っておき、医師に見せる)かゆみは無いようだ。

症状は重くなくても、「普段の様子と違う」という保護者の方の感覚は当たっていることが多いです。かかりつけ医であれば、ある程度お子さんの普段の様子がわかることがあるかもしれません、保護者には及びません。普段どおりの生活が送れていない場合は受診しましょう。

**発疹があるときや目やにがたくさん出ているときには登園前に必ず受診し、集団生活が可能かどうか診断を受けてください。**

#### Q 目やにが出てきました。小児科、眼科どちらを受診？

A 小児科は「子ども」のあらゆる症状を診てくれる病院なので、小児科で大丈夫です。小児科の医師が症状をみて「これは眼科で詳しく診てもらった方がいい」となった場合、眼科を案内することもあるかと思います。二度手間になるのが大変であれば、先に医療機関に電話で問い合わせをし、どこを受診すればよいか相談するのも良いでしょう。

#### Q 夜間に発熱した！ケガ、やけどをした！救急を受診するべき？受診の目安がわからない

A 厚労省運営の「#8000」(子ども医療電話相談)に電話をすると、医師や看護師が対応をアドバイスしてくれます。その他消防庁管轄の24時間対応「#7119」(救急安心センター事業)もあります。

以下のようなアプリもあります。ダウンロードしておくと便利です。

- 「教えて！ドクター」(一般社団法人 長野県佐久医師会)
- 「子どもの救急」(日本小児科学会)
- 「Q助」(消防庁)



### 子どものやけどに気をつけて！！



#### 0~1歳のやけどが最も多いといわれています。

いちばん多い原因是みそ汁やスープなどの熱い食べ物。熱いものは子どもの手の届かない場所に置きましょう。



また、抱っこしたまま調理したり熱いお茶を飲んだりするのもやめましょう。

#### 低温やけどにも気をつけましょう。

使い捨てカイロやこたつ、電気毛布、ホットカーペットなど身近なものが原因になります。50℃なら3分間押しつけているだけで、42℃なら6時間触れていると低温やけどを起こします。

低温やけどは少しひりひりしたり赤くはれたりするだけですが、実際には皮膚の深い所まで及んでいます。

#### 電気毛布は

#### 寝る前ON、寝るときOFF

寝る前に電源を入れて布団をあたため、寝るときには電源を切りましょう



#### 湯たんぽは体から離して

湯たんぽや電気あんかは睡眠中に触れないよう、体から少し離して置きましょう

