



# 5月のほけんだより

令和7年5月



識名さつき認定こども園  
看護師 大城

入園してから早や1ヶ月がたとうとしています。5月は暑くじめじめした日が続いたり、園生活で頑張っている子どもたちは疲れが出る頃です。睡眠・食事・休養をしっかりと取りご家庭での健康管理に努めていただけるようお願いします。



## 虫刺され



春から夏にだんだん気温が高くなると虫たちも元気になってきます。虫刺されは搔かないことが大切です。傷から菌が入り悪化しとびひになってしまうこともあります。十分に気をつけましょう。虫よけスプレーは医薬部外品ですので園では使用できませんので、ご理解下さい



## 虫刺されの予防

- 虫刺された直後は、すぐ洗い流すことによってかゆみや腫れを抑えます
- 皮膚の露出をなるべく少なくしましょう！ 長袖・長ズボンがお勧めです
- 虫は「白」「黄色」を好むそうです。この色を避けるのもいいかも知れません。  
(白と黄色を好む理由として、日本には白と黄色の食物が多いため食物を好む虫たちが白と黄色に集まりやすいということです)

## ハチに刺された時の注意点

刺されるとすぐに強い痛みが出ます。皮膚に残った毒針を強く押したり、押し込んだりしない毒針が皮膚に残っている場合は、毒針を取り除き、傷口を水道水で洗い流し、冷やします

## つめを切って清潔に

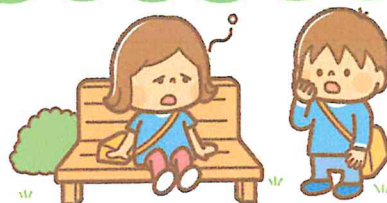
つめが伸びていると、つめと指の間にバイ菌が繁殖しやすくなります。乳幼児のやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、つめは、こまめに切るようにしましょう。ただし、切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。深づめには要注意！

## 5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなります。

5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- ・たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・3食しっかり食べる



GWにはたくさんの観光客が集まり感染症が増える恐れがあります。感染症予防に努めましょう



# 保健だより

2025 年 令和 7 年 5 月号(第 491 号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

5 月 5 日からの 1 週間は こどもまんなか 児童福祉週間 です。

今年の標語 「いつだって まんまるまんなか こどもたち」 (村田 六花さん 18 歳 兵庫県)

## この時期にかかりやすい感染症

### 溶連菌感染症

○溶連菌という細菌に感染することで発症します。急な高熱やのどの痛み・腫れ、舌にイチゴのようなぶつぶつができる(いちご舌)などの症状が特徴的です。

### 咽頭結膜熱

○特に夏季に流行します。高熱や扁桃腺炎、結膜炎が主な症状です。感染力が強いため、タオル等の共有は厳禁です。

### 手足口病

○昨年は秋頃に警報が出されました。原因のウイルスが複数あるため、何度でもかかる可能性があります。口の中や手のひら、足の裏に水疱(水ぶくれ)を伴う発疹ができます。喉の痛みから飲み込みができず、食事や水分摂取が少なくなることがあります。

### ヒトメタニューモウイルス感染症

○感染すると呼吸器症状(咳、鼻水など)が出ます。乳児では重症化する恐れがあります。

参考:「保育所における感染症対策ガイドライン(2023 年改訂版)」こども家庭庁

お子さんの様子がいつもと違う時は登園時に職員に伝えてください。  
また、発熱や症状があるときには、かかりつけ医の受診をお願いします。

こどもたちは新しい環境に少しずつ慣れ、自分のペースで楽しめるようになってきた頃でしょうか。一方で、大型連休があるため、生活習慣が乱れがちになります。体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、元気いっぱいに過ごせるようにしましょう！



## 感染症にかからないために・・・

手洗いはいちばん基本的な感染症予防策です。  
外出から帰宅したとき、食事の前、トイレの後など、  
手を洗う習慣をつけ、ご家族で感染症を予防しましょう。



## 休日・夜間の急病の対応について

お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけ医のほか、近くの救急病院などの診療時間を確認しておきましょう。

こども医療でんわ相談 #8000

休日・夜間の急な症状で受診をさせた方がよいか、判断に悩む場合にご利用ください。小児科医・看護師に相談ができます。



## 乳幼児健診を受けましょう！

乳児健診・1歳6か月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の対象時期になると案内があります。親子健康手帳アプリ「なは DE 子育て」by 母子ももしくは、お電話にて予約をお願いします。

お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課 ☎098-853-7962