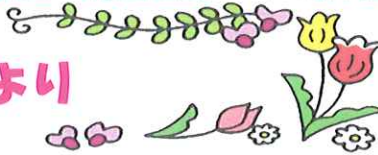




4月のほけんだより



令和4年4月1日(金)

～ご入園・ご進級おめでとうございます～

ドキドキワクワクの中で、新しいクラスでの生活がスタートしました。毎月ほけんだよりで保護者の皆様に健康や衛生に関する情報を発信しています。看護師の池田友紀江(本園)と上代由香(2園)です。保健を通して子ども達と関わっていきたいと思います。よろしくお願いします。

暖かい日が増えて過ごしやすくなります。しかし、新しい生活への緊張感が続く間は、心身ともに疲れています。十分な睡眠と休養をとって、元気に登園できるよう子どもたちを見守っていきましょう。

登園前の健康チェックポイント

朝、お子さんが元気か、体調不良のサインは出ていないかをチェックしましょう。目や鼻、耳、口、皮膚など、体の中と外をつなぐ部分は異変を見つけやすいので、しっかりチェック。当てはまることがあるときは、職員にお知らせください。

目

- 目やにが増えた
- 目が赤い
- 涙目になっている

皮膚

- ポツポツができています
- 水ぶくれやうんだ場所がある
- 赤くはれている

ポツポツに気づいたら、時間とともに数が増えたかどうか見ておきましょう。

登園後、下痢2回でお迎えをお願いします。



今日、少し鼻づまりがあります。



耳

- 耳を触る(気にするそぶりがある)
- 耳だれが出る

鼻

- 鼻水・鼻づまりがある
- くしゃみが出る

おしっこ・うんち

- 回数や状態(色やかたさなど)、におい(すっぱいにおいは消化ができていない)がいつもとちがう

いつもとちがう……と思ったら、お知らせください

目に見える症状がなくても、「いつもよりも機嫌が悪い」「なんとなく元気がない」など、気づいたことがあったら、朝、登園時に職員にお伝えください。

お子さんの平熱 ご存じですか?

毎日の検温を習慣にしましょう! (同じ時間帯で)

一般的に子どもの発熱の目安は **37.5度** ですが、個人差があります。特に0歳児は環境の影響を受けやすいものです。

平熱 36.7度 くらい
平熱 36.5度 くらい
平熱 36.3度 くらい

発熱

発熱

発熱

●タイミングを決める

体温は1日の中でも変動します。「朝起きて顔を洗ったら測る」「朝食後に測る」など、検温のタイミングを決めましょう。

健康チェック

年間予定をお知らせします

- ・内科検診 ⇒ 全クラス：年2回(6月・12月予定)
- ・歯科検診 ⇒ 全クラス：年2回(6月・12月予定)
- ・身体測定 ⇒ 全クラス：毎月1回

1年間お世話になる園医の先生をご紹介します

内科：奥村医院 奥村剛清先生
歯科：福本歯科 福本隆生先生



心臓や呼吸の音は正常に聞こえるか、皮膚の病気にかかっていないか、虫歯や歯のかみ合わせに異常はないかなど、普段の生活の中で気づきにくいことを知ることができます。健診の日にはクラスによって異なりますので、またお知らせします。

当日健診を受けることができなかった場合は、別クラスの健診の日を受けるか直接指定の病院へ受診していただきます。