



# ほけんだより

「ほけんだより」は、子どもの健康・安全に関するお便りです。お子さまが健康・安全に過ごすための情報をお届けします。また、保護者の方へお願いを掲載させていただくこともありますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

御入園・御進級  
おめでとうございます



登園前の健康チェックをお願いします

- 毎朝の健康チェックについては、いつもと違う様子があるようであれば、病院受診はしているか・薬を服用しているかを職員にお伝えください。
- 自宅で怪我などした際には受け入れの際にけがの状況や程度など職員にお伝えください。

寝起きで熱が 37.5℃  
以上あるとき

24 時間以内に  
38℃以上の熱が  
出ていたとき

夜目覚めるほどの咳が出る  
とき  
ゼイゼイして息苦しいとき

こんな時はご家庭で様子を見ましょう  
(登園を控えるのが望ましい時)

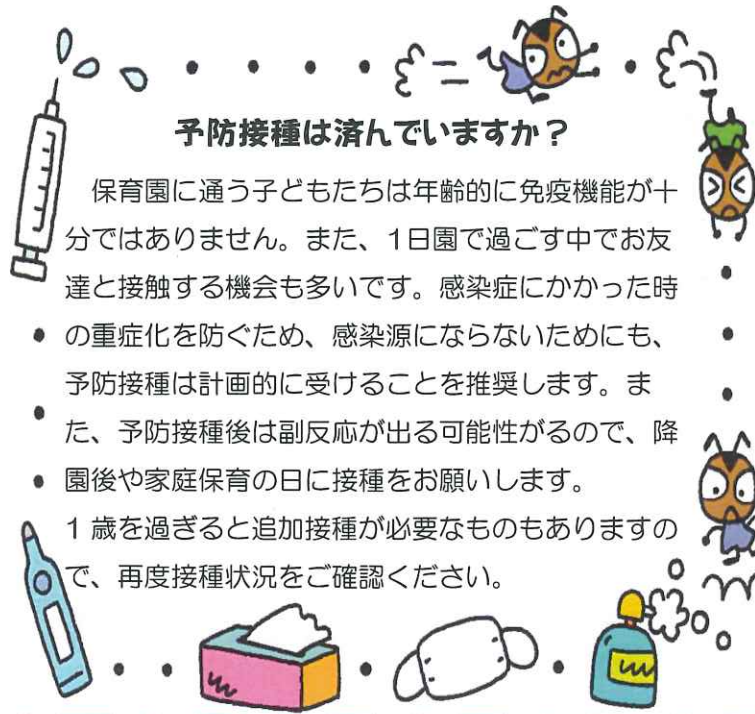
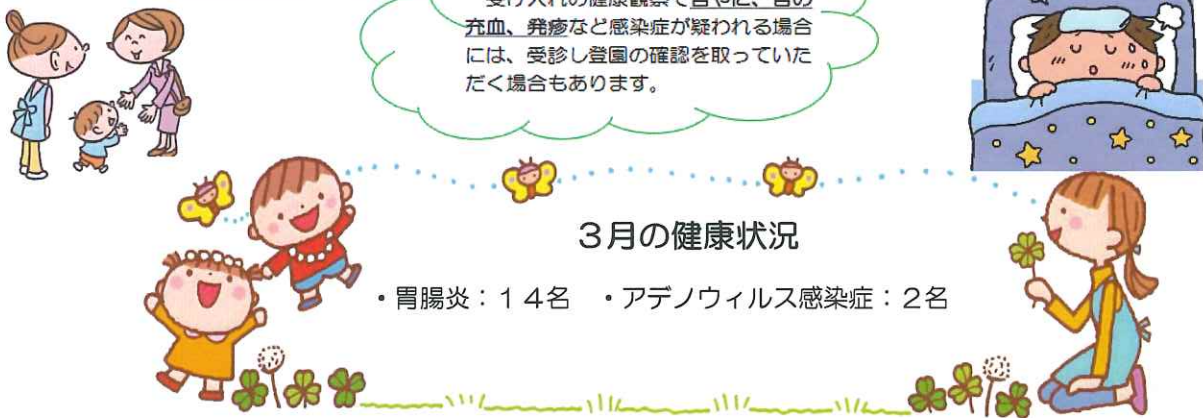
下痢・嘔吐があるとき  
水分や食事をとると  
下痢・嘔吐するとき

24 時間以内に解  
熱剤やけいれん止  
めを使用したとき

受け入れの健康観察で目に、目の  
充血、発疹など感染症が疑われる場合  
には、受診し登園の確認を取って  
いただく場合もあります。

## 3月の健康状況

・胃腸炎：14名 ・アデノウィルス感染症：2名



## 予防接種は済んでいますか？

保育園に通う子どもたちは年齢的に免疫機能が十分ではありません。また、1日園で過ごす中でお友達と接触する機会も多いです。感染症にかかった時

- の重症化を防ぐため、感染源にならないためにも、予防接種は計画的に受けることを推奨します。また、予防接種後は副反応が出る可能性があるため、降園後や家庭保育の日に接種をお願いします。
- 1歳を過ぎると追加接種が必要なものもありますので、再度接種状況をご確認ください。

## こんなうんちは心配です

うんちは健康のパロメーター。おむつ替えのときは、ぜひうんちの状態を確認してみてください。要注意なうんちは「白」「赤」「黒」色のもの。病気の可能性があるため、おむつを持って診察を受けましょう。

白	酸っぱいにおいがしたり、白っぽい水のようなうんちが出るときは、ウイルス性胃腸炎の疑いがあります。
赤	真っ赤な血や、大量の血が混じっているうんちは、腸の病気や急性胃腸炎の可能性がります。
黒	黒っぽい便が何度も続くときは、胃や十二指腸など、消化器管の上の方で出血している可能性があります。

## 爪はきれいですか？

乳児の爪は薄く柔らかいことから、すぐに欠けてしまいます。お友達や自分の肌を引っかけてしまうことにもつながるので、おうちでは1週間に1回は爪のチェック・爪切りをし、角が残らないようにお願いします。



また、子どもたちは様々なものに触れるため、爪の中が汚れやすいです。手洗いで汚れが落ちない時にはお風呂に入った時に汚れを落としてあげましょう。



## 正しい体温の測り方

### 正しく測定するための注意点

体温は、動いた後や食事の後、また気温によって一日の中で変動します。測定は脇の下や耳で測定するのが一般的で、正確に測定するには、運動後や食後を避け、測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。お子さまの平熱を知っておくのも大切です。



脇の下の汗を拭く。



脇の下の中央部分に  
体温計の先を当てる。



体温計を下から 45 度の角度  
になるように挟み、脇をきち  
んと閉じて数分間待つ。