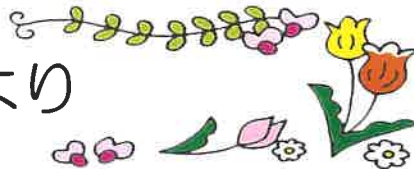




# ほけんだより



R6.4月  
美保里こども園

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。子どもたちが楽しく健やかに成長していけるよう、見守っていきたいと思います。

## 登園前の健康チェックをお願いします

### きげんは？

- いつもより元気がない
- いつもと様子が違う

### 顔色・表情は？

- 顔が赤い
- 顔が青白い

### 体の動きは？

- 姿勢が悪い
- ほんやりしている
- ゴロゴロしている

### 肌の状態は？

- 湿疹ができています

### 咳や鼻水は？

- 鼻水、鼻づまり、口呼吸
- 痰がからんでいる
- 苦しそうにしている

### 便や尿の様子は？

- 回数や状態（色や固さ）  
においがいつもと違う

### 子どもの言葉は？

- 気持ち悪い、疲れた、  
しんどい、眠い、寒い、  
熱いなど訴えはないか？



お子さまの**平熱**  
ご存じですか？

いつもと違う・・・と思ったらまず検温をしてください。  
また、気付いたことがあれば、職員にお伝えください！

一般的に子どもの**発熱の目安は37.5℃**です。特に0歳児は環境の影響を受けやすいものです。  
また、体温は1日の中でも変動します。タイミングをきめて毎日の検温を習慣づけましょう。  
園生活は集団生活ですので37.5度を超えますとご連絡させていただきます。

## 解熱剤、正しく使って

高い熱が出ると心配になるものですが、  
発熱は体が病原体と戦うための生理的な反応。  
熱を下げることで治りが早くなるわけではありません。

### どんなときに使う？

熱で寝つけない、  
飲んだり食べたりできないときに  
飲ませましょう。

ただ単に熱があるからと飲ませるのではなく、「睡眠をとって体力を回復させるため」「水分をとって脱水を防ぐため」など、必要なときに使しましょう。



### 熱が下がれば大丈夫？

効果が切れたらまた熱が上がります。  
解熱の判断は24時間以上  
熱が出ないときです。

解熱剤の効果で熱が下がるのは5～6時間ほどで、効果が切れたらまた熱が上がることがほとんどです。引き続き様子を見て、静かに過ごさせましょう。解熱剤で熱を下げて無理をさせると、かえって病気が長引くおそれがあります。

