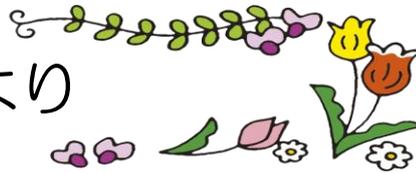




ほけんだより



R7.5月
美保里こども園

新緑がまぶしい季節となりました。新年度も早いもので2ヶ月目に入り、新しい生活にもだいぶ慣れてきた様子も見られます。子どもたちが楽しく健やかに成長していけるよう、あたたかく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

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

顔色・表情は？

- 顔が赤い
- 顔が青白い

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

体の動きは？

- 姿勢が悪い
- ぼんやりしている
- ゴロゴロしている

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？

肌の状態は？

- 湿疹ができています

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、必要なときに使いましょう。



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のがほとんどです。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。

