

# ほけんだより 4月号

令和3年4月8日 深谷市立幼稚園

のもとあやか

御入園・進級おめでとうございます。深谷東幼稚園、養護教諭の野本彩加です。深谷市内の幼稚園に通われるお子さんが、健康で安全な幼稚園生活を送ることができるよう、「ほけんだより」を通じて様々な情報をご提供できればと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

新しい生活への期待と不安を胸にこの日を迎えられたことと思います。初めての集団生活や新たな環境は、子供たちにとって心身ともに負担を感じるが多くなります。体調を崩すことも予想されます。ご家庭でも、毎朝の検温と健康観察をしっかりと行い、「今日も幼稚園で元気に過ごせるかな?」を判断のポイントにしてみてください。

## 登園前の健康チェックをお願いします

体力がついてきて感染症にかかる回数は少なくなります。まだ自分の体調を的確に表現できません。ちょっとした不調のサインを見逃さないようにしましょう。

### 病気のサインはないですか？

- 目** 目やにや涙が出る、充血している など
- 鼻** 鼻水、鼻づまり、口呼吸 など
- 皮膚** ポツポツが出ている、はれてる など
- うんち** 回数や性状、においがいつもとちがう など



こんなサインに注意!

### □「疲れた」「痛い」と言う

おしゃべりが上手になっても、自分の体調を適切に言うのはまだまだ難しい年齢。腹痛ではないが具合が悪いときに「おなかが痛い」と言ったり、だるいことを「疲れた」と言ったりすることもあります。

### □姿勢が悪い

背中がぐにやりと曲がっている、ほおづえをつく、なんとなくしょんぼりしている……などは、疲れがたまっているサイン。体調不良の入り口と考え、早めに休息をとりましょう。

### □けんかが増える

大好きな遊びをすぐにやめてしまう、友達とのけんかが増えるのは、心の元気が減っているサインです。

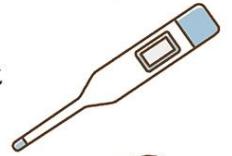
## 「体温」が健康の状態を伝えてくれます

### 目的に合った体温計を選びましょう!

病気のときはもちろん、毎日の健康管理のために、体温計は必需品。大きく3種類の体温計があります。メリットやデメリットを知って、使いやすいものを選びましょう。

#### 電子体温計

- 正確な体温が測れるので、病気するときなどにはよい
- 計測時間がかかる



#### 非接触体温計

- 計測時間が3秒以内と短い、毎日の検温におすすめ



#### 耳式体温計

- 最短1秒で測定できるので、じっとしているのが難しい赤ちゃん向け



## 正しい体温の測り方

わきで測った乳児の体温は、36.3～37.4度、幼児では36.1～37.4度です。体温は午前4時ごろが最も低く、午後から夕方にかけては高く、1日のうちで1度近い変動があります。平熱は時間帯によって異なるので、起床時、午前、午後、夜のそれぞれの平熱を覚えておくことをおすすめします。



### わき

- あせをかいていたらふき取る
- 体温計を斜め下から押し上げるようにして入れ、しっかりととはさむ
- ブザーが鳴るまでなるべく動かさず待つ

### おでこ

- 測定する面を、赤ちゃんの頭に垂直にぴったりと当てる
- 赤ちゃんの視界に入らないよう、上方から当てる



### 耳

- 耳の中をきれいにする
- 体温計の先が鼓膜に向くよう、しっかり耳の中に入れる
- 誤差が生じやすいので、いつも一定の角度と深さで入れる



### 検温のタイミング

食事やお風呂の後、そして泣いた後などは体温が上昇しています。きげんのよいとき、または寝ている間に測るようにしましょう。

お子様の体調や健康についてなど、何か心配なことがありましたら職員にお知らせください。園でも、子供たちの様子を日々見守っていきたいと思います。幼稚園での様子など、ご家庭でもお子さまのお話をたくさん聴いてあげてくださいね。