



保健だより 4月号



2021.4.1
新渡戸文化子ども園
保健室 丹野・新田

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの子どもたちも、お父さん、お母さんたちと離れることが寂しくて不安いっぱいの子どもたちも、園での生活に慣れ、元気に楽しく過ごすことができるよう、保健室でもサポートしていきたいと思えます。

年度当初は、緊張から子どもたちも疲れやすくなっています。大人の生活時間に合わせるのではなく、10時間を目安に睡眠時間を確保できるよう、子どもたちの成長・発達に合わせて生活リズムを整えていきましょう。ご家庭でゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いします。

今年度は幼小保健室を丹野・新田が担当します。健康面に関して何かご相談等がございましたら、お気軽にお声かけください。どうぞよろしくお願い致します。

健康診断のお知らせ

4月23日(金)に
健康診断(内科)・歯科検診
を行います。

年に一度しかない検査なので、体調を整えましょう。歯磨きをしっかり行ってきてください。

保健室からのお願い

- ・発熱している(37.0度を目安に)
- ・解熱剤や風邪薬を内服している場合、
- ・病み上がりでまだ体調が戻っていない場合
- ・風邪や呼吸器症状がみられた場合

上記に当てはまる場合は、無理せず自宅でお休みをして体調を整えてください。

- ・日中お迎えが必要となった際に誰がお迎えに行くか等、ご家庭で改めて確認をお願いします。
- ・お迎えの連絡があった際はなるべく速やかにお迎えに来ていただけるよう、ご協力をお願いいたします。
- ・年度の途中でアレルギーなどのために除去食が必要な場合はご相談ください。

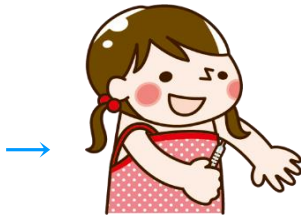
正しい体温の測り方

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待つ。

耳で測る
体温計の場合

正しく測るために、鼓膜にきちんとセンサーを向けましょう。脳内温度は37～38℃あるので、脇で測るよりも高めに測定されます。また、耳垢が溜まっていると正確に測定することができないので気を付けましょう。