



ほけんだより 4月号



令和6年4月1日
長野こども学園

ご入園、ご進級おめでとうございます。子ども達から『看護婦さん、お兄ちゃんお姉ちゃんになったからできたよ。見ててね』とよく声をかけてくれる事が多くなりました。子ども達の成長を間近に見る事でき、とても嬉しく思います。また、子ども達の健康面に関して、ご相談があればいつでもお声かけしていただきたいと思います。子ども達が元気に登園してくれる事を楽しみにしています。どうぞよろしく願いいたします。

登園前の健康チェックポイント

毎朝、お子さんの機嫌や体調が、普段と比べてどうかをチェックしましょう。熱がでていないか、目や鼻、口、耳、皮膚、排便など下記に当てはまる事がある時や腹痛、嘔吐、下痢など症状がある時は職員に必ずお知らせください。無理をせずに様子を見ていただき、早めの受診をお願いします。また感染症の時は、治癒証明書が必要です。

今日、少し
鼻づまりがあります。



目

- 目やにが増えた
- 目が赤い
- 涙目になっている

耳

- 耳を触る（気にするそぶりがある）
- 耳だれが出る

皮膚

- ポツポツができています
- 水ぶくれやうんだ場所がある
- 赤くはれている

ポツポツに気づいたら、時間とともに数が増えたかどうかも見てください。

鼻

- 鼻水・鼻づまりがある
- くしゃみが出る

おしっこ・うんち

- 回数や状態（色やかたさなど）、におい（すっぱいにおいは消化ができていない）がいつもとちがう



いつもとちがう……と思ったら、
お知らせください

目に見える症状がなくても、「いつもよりも機嫌が悪い」「なんとなく元気がない」など、気づいたことがあったら、朝、登園時に職員にお伝えください。

お子さんの平熱 ご存じですか？

毎日の検温を習慣にしましょう！（同じ時間帯で）

一般的に子どもの発熱の目安は **37.5 度** ですが、個人差があります。特に0歳児は環境の影響を受けやすいものです。



●タイミングを決める

体温は1日の中でも変動します。「朝起きて顔を洗ったら測る」「朝食後に測る」など、検温のタイミングを決めましょう。