

新年度が始まり、新しい環境に慣れ始めてきた一方、心身ともに疲れが出やすく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごす為にも規則正しい生活リズムを心掛けましょう。お子様が心身共に健やかに育ちますよう、保健に関する情報を年4回「ほけんだより」でお知らせしていきますので、よろしくお願い致します。

登園前の健康チェックポイント

目

- 目やが増えた
- 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

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

皮膚

- ポツポツができている
- 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見ておきましょう。

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。

平熱	36.7度	くらい
平熱	36.5度	くらい
平熱	36.3度	くらい

発熱

●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。

なぜからくるせきの病気

なぜは幼いほど重症化しやすいもの。なぜをひいた後、せきが長く続くとあれば、のどの炎症が気管支や細気管支にまで進んでいるのかもしれない。



こんな症状

気管支炎

- 38℃以上の発熱
- 「ゴホゴホ」といったんが絡んだせき
- 日中も、睡眠時もせきが止まらない
- 2歳以下は、呼吸困難を起こすことも

細気管支炎

- 熱はあまりないが、出ても微熱程度
- 次第にせきとたんが増える
- 息をすると「ヒューヒュー」「ゼーゼー」という音がする

せきがひどいときは…

- 上体を起こすとたんが切れて、呼吸しやすくなります。
- 0、1、2歳の小さな子は、縦抱きで背中を軽くたたいてあげましょう。
- 部屋の加湿と水分補給を。湿度は50～60%くらいが目安です。



生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

①早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促しましょう。

②朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はおうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

子どもの気持ちに寄り添って

成長の過程で噛みつきやひっかいたり、押ししたりしてしまう事があります。特に乳児クラスの0～2歳児で目立ってきます。行動の理由として

①言葉の代わりに意思表示として

子どもは自我が芽生えてくると「あれがしたい。これがしたい。」と、色々な欲が出てきます。また、お友達と関わりたいという気持ちも強くなってきます。けれども、言葉で自分の意思がうまく伝えられず、つい、引っ掻くことや噛みつくことで、自分の気持ちを表現したり、お友達と関わろうとすることがあります。

②甘えている時に遊びとして

甘えている気持ちを伝えるために噛む場合もあります。

上手く相手に伝わらない歯がゆさは、誰もが経験してきた事だと思えます。頑張って伝えようとしている子の気持ちに寄り添い、代弁したり、受け止めていく事が大切です。じっくりと子どもの声に耳を傾けて、成長を見守っていきましょう。

