



ほけんだより4月



花めぐみの木病児保育室

ご入園・ご進級おめでとうございます。ドキドキ・ワクワクの中で、新しいクラスでの生活がスタートしました。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。ご家庭では、十分な睡眠と休養が摂れるよう、ご配慮をお願いします。

平熱は何℃か分かりますか？

病気の時はもちろん、毎日の健康管理に体温計は必需品です。一般的に流通している体温計は3種類ありますが、メリットデメリットを知って目的に合った体温計を選びましょう。

電子体温計	非接触体温計	耳式体温計
正確な体温が測れる 計測に時間がかかる	計測時間が短い が、正確な体温は測れない	最短1秒で計測できる が、誤差が生じやすい

電子体温計を使って、わきで測った体温が正確ですが、体温は午前4時頃が最も低く、午後～夕方にかけては高くなり、1日のうちで1℃近い変動があります。特に乳児は環境の影響を受けやすいため、検温のタイミングを決めて、同じ時間に測るようにしましょう。

また、一般的に子どもの発熱の目安は37.5℃(平熱+1℃)とされていますが、こんな時は体温が高く表示されます…

- 食事やお風呂の直後
- 室温が高い時
- 泣いた後
- 厚着をしている時

正確な体温を測るためには、上記の環境要因を取り除く必要があります。測った体温の左右差が大きい時は、首や背部などに触れてみたり、少し時間を空けてもう一度測ってみたりしましょう。



降園後から登園までのおはなし

夜は…ぐっすり眠って大きくなろう

成長ホルモンは睡眠中に分泌され、1歳代から急に分泌量が多くなります。脳では、成長ホルモンによって神経ネットワークが作られます。その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長しています。また、ぐっすり眠っているときには、骨や筋肉を作る成長ホルモンがたくさん分泌されます。子どもの成長や発達のためにも、大人が生活サイクルを合わせるようにして、21時頃までに眠れるようにしましょう。



朝は…決まった時間に起き、朝ごはんを食べてから登園しましょう

朝は、自然に起きるのを待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。前の日に寝るのが遅くなったとしても、同じ時間に起こすようにします。早く起こして、早く寝かせることで睡眠リズムを整えていくようにしましょう。また、朝はカーテンや雨戸を開け、外の光を浴びるようにしましょう。脳がしっかり目覚め、体内時計がリセットされます。脳が目覚めたら、朝ごはんを食べて身体を起こします。主食の他に、肉や魚などのタンパク質をしっかり摂ると、体温が上がって活発に動けるようになります。水分も忘れずに摂るようにしましょう。



登園前の体調チェック

- 熱はありませんか
 - 顔色は良いですか
 - 鼻水や咳は出ていませんか
 - 食欲はありますか
 - 湿疹や発疹はないですか
 - ウンチはでましたか(下痢はないですか)
 - 機嫌はよいですか
 - 「痛い」「疲れた」の訴えはないですか
- チェックが付かない時は、登園を控え、様子を見るようにしましょう。上記に当てはまらなくても、「いつもと違う…」と感じたら、園の職員に伝えてください。