



ほけんだより 春号



令和7年 4月
るりいろ保育園
0・1・2歳児
看護師 森澤・高尾

新年度が始まりました。新入園児も、進級したお子さんも新しい生活への緊張感が続く間は、心身ともに疲れています。十分な睡眠と休養をとって、元気に登園できるよう見守りましょう。

登園前の健康チェックポイント

朝、お子さんが元気か、体調不良のサインは出ていないかをチェックしましょう。目や鼻、耳、口、皮膚など、体の中と外をつなぐ部分は異変を見つけやすいので、しっかりチェック。当てはまることがあるときは、職員にお知らせください。

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おきましょう。

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。