



# ほけんだより 4月号



令和5年4月  
牛久さくら保育園

新入園・進級おめでとうございます。暖かい日が増えて過ごしやすくなりますが、新しい環境は子どもたちには意外と負担になるものです。園でも、子どもたちの様子を見守っていきたいと思います。

## 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。

### 目

- 目やにが増えた
- 目が赤い
- 涙目になっている

### 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も見ておきましょう。



今日、少し  
鼻づまりがあります。



### 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

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）

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

発熱

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。

### 今年度の予定

6月7日 尿検査提出日  
 14日 健康診断（13時30分頃から）  
 21日（予定）歯科検診（9時30分頃から）  
 10月4日 尿検査提出日  
 11日（予定）歯科検診 17日健康診断  
 園児に向けて歯みがき指導や手洗い指導等行っていきます。

・基本的にはお薬はお預かりしませんが、対応できる場合もありますので、担任にご相談ください。  
 ・今年度の登園基準を玄関入口のボードに貼り出していますのでご確認ください。  
 ・登園当日の37.5℃以上の発熱、前日の38.0℃以上の発熱や嘔吐・下痢の症状のある時には、登園を控えてお休みしてください。