



# ほけんだより 4月号



社会福祉法人つくし会  
ちゅうりっぷ保育園  
2021年4月

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。園で健康で、楽しく過ごせるよう、職員一同子どもたちの様子を見守っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

## 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。



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	<51
平熱	36.5度	<51
平熱	36.3度	<51

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。

## 園医の紹介



内科 上山レディースCL 上山和也先生  
歯科 菊池歯科 菊池光彦先生  
★年2回（5月と11月頃）健診をお願いいたします。

◎緊急連絡先がお仕事の都合などで、いつもと違う時には、必ず職員に伝えてください。



◎家族や同居する方に具合の悪い人がいる時には、職員にお知らせください。