

# 本渡はまゆう保育園 保健だより

## 令和8年度 春号

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活にワクワク・ドキドキの子どもたちです。緊張や季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。いつもと違う様子の時はゆっくり休養できるようご協力をお願いします。

### 正しい体温の測り方

体温は、動いた後や食事のあと、気温等によって一日の中で変動します。脇の下やひたいで測定するのが一般的で、正確に測定するには、運動後や食後を避け、測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。お子様の平熱を知っておくのも大切です。

測り方は、脇の下の中央部分に体温計の先を当て、下から45度の角度になるように挟み脇をきちんと閉じて終了音が鳴るまで待ちましょう。



### 健診があります

#### ○内科健診 2回/年

成長の経過、心臓・呼吸の音、骨や姿勢皮膚の様子、予防接種の進み具合等の診察があります。

#### ○歯科検診 1回/年

虫歯、歯並び、かみ合わせ、口の中の様子あごの関節の状態等の診察があります。



### ウンチは健康のバロメーター

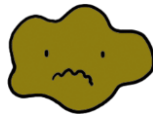
排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。



バナナうんち  
黄色がかった茶色  
でのおいの少ない  
健康的なうんち



コロコロうんち  
水分・野菜不足  
運動不足で便秘  
気味



下痢(げり)  
食べすぎ、冷たい  
物の飲みすぎ、体  
調不良

ウンチの色に注意

赤みや黒みの強いうんちは出血の可能性あります。

子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。ノロウイルスやロタウイルス等を伴う下痢は、周囲への感染の可能性があります。普通便が出たのを確認してから登園をお願いします。

※厚生労働省「保育所における感染症対策ガイドライン」の下、二次感染予防のため、嘔吐・下痢により汚れた衣類等は、密封しそのままお返しします。

お家での取扱い方は、お返し時にご説明します。

### 定期予防接種を受けましょう

年齢に応じた予防接種はお済みですか。予防接種を受けることにより、個人だけでなく園全体の感染予防につながります。定期接種の時期を逃すと自己負担金が発生します。計画表を基に体調の良い時に済ませておきましょう。

予防接種後は、安静に過ごすことが望ましいとされています。接種は、降園後またはお仕事がお休みの日をおすすめします。

※**予防接種後の登園はできません。**



### 登園届について

インフルエンザやウイルス性胃腸炎等の感染症から回復し登園を再開される際は、登園届の提出をお願いします。

用紙は、ホームページの「各種様式」からダウンロードできます。



### 早寝・早起き・朝ごはんて元気！

#### 早寝

子どもは10時間の睡眠が必要だといわれています。睡眠中に、日中の疲れや体調不良を回復させます。成長ホルモンを分泌し体の成長を促します。学んだことを脳に定着させます。

#### 早起き

朝日を浴びて、体のリズムを整えます。朝食やトイレの時間を確保します。

#### 朝ごはん

しっかりと脳を目覚めさせ、活動のエネルギーを確保します。胃腸を目覚めさせ排便を促します。