



# ほけんだより 4月号



令和5年  
4月28日(金)  
みそらこども園

新入園・進級おめでとうございます。こども達が、1年間元気いっぱい園生活が送れるよう、保健活動を行っていきます。何かありましたら、いつでも声をかけて下さい。宜しくお願い致します。  
秋吉・小関

## 登園前の健康チェックポイント

朝、お子さんが元気が、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。



### ●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。

## ○年間保健行事○

内科検診(下飛田小児科)年に2回  
・4月27日(木)・10月予定

歯科検診(ごとう歯科医院)

・6月29日(木)・12月予定

※その他、つきぐみさんの視力検査、手洗い実践なども予定しています。

## 身体計測 毎月1回

第1月曜日 つきぐみ・ほしぐみ

第2月曜日 はとぐみ

第3月曜日 ももぐみ

第4月曜日 ひよこ・すみれぐみ

身長・体重・肌など全身の状態観察・頭囲・胸囲の測定(はと・ほしぐみは年に2回4月と10月、つきぐみは4月と3月・ひよこ・すみれ・ももぐみは毎月)

※月曜日が祝日の場合は

翌日

