



# ほけんだより 春号



令和6年5月発行  
宜野湾保育所



新年度がスタートして、あっという間に1か月がたちました。子どもたちは新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、少し疲れが出てくるころかもしれません。体調管理に注意していきましょう。

## 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

### 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

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。

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 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。