



# ほけんだより

2024年 2月 りすのき保育園 No.13

まだまだ寒い日が続きますが、冷たい空気に触れることで自律神経が整えられ、ス

トレスや病気に負けない強い体をつくります。外遊びも楽しんで、元気に過ごしていきましょう。

## 今月の予定

身体測定 21日(水) 全園児

0歳児健診 27日(火) くるみの部屋 15:00~ 大池先生による診察です



## 子どもの体温について



### どのくらいまでが正常??

- ❖ 子どもの正常体温は36.5~37.0℃前後ですが個人差があります。
- ❖ 感染症法では、37.5℃以上を「発熱」、38.0℃以上を「高熱」に分類しています。



### 体温は変わる??

- ❖ 電子体温計は、正確に温度を感じる部分が狭く、測る度に数値が違うこともあります。
- ❖ 運動後・起床後・食後・入浴後など、午後から夕方にかけては高い数値が出やすいです。また気温によっても一日の中で変動します。
- ❖ 正確に測定するには、食後などを避け、測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。

### 体温計の測定方式の違い

- 実測式・・・脇などに挟んで10分ほど待つ、実際の体温を計測する体温計。
- 予測式・・・現在の体温を計測し、数分後の体温を予測する体温計。



予測式は瞬時に計測できるため普及しているが、多少の誤差がある。

### 色々な体温計 日本ではワキで測るのが主流ですが、別の場所で測る習慣の国もあります。

#### おでこ体温計

- ❖ 前髪がない場所やこめかみなどで測ります。
- ❖ おでこは外気に接触しているため、数値は室温や季節に左右されやすいです。
- ❖ おでこで体温を測った時は、病院での診察時には伝え方がよいでしょう。

#### 耳で測る体温計

- ❖ 体温計の向きや体毛・外気に左右されて、計測値が変動することもあります。
- ❖ 鼓膜にきちんとセンサーを向けましょう。
- ❖ 耳垢が溜まっていると正確に測定することができないので気を付けましょう。

◎ワキで測るタイプのオーソドックスな体温計は、ご家庭にひとつ用意したいですね。

◎熱が下がったからといって、病気が治ったわけではありません。翌日、医師の診察を受けましょう。また、高熱だけで脳に異常が起こることはありません。

## 子どもの肌を守る 冬のスキンケア

子どもは肌の水分を保つ機能が未熟なため、大人よりも肌が乾燥しやすいです。

特に空気が乾燥する冬はお子さんに湿疹などの肌トラブルが起こりやすい時期。肌を守る

ためにスキンケアをしましょう。



お風呂はぬるめのお湯で。刺激の少ない石けんをよく泡立て、手のひらで優しく洗いましょう。

水分が失われやすいお風呂上がりは、ローションをぬって水分補給をしたり、ワセリンで肌の表面に膜を作って保湿を心がけて。



加湿器などで空気の乾燥も防ぎましょう

## 冬も外で一緒に遊ぶ時間を

3~6歳頃は神経機能が大きく発達する時期。

遊びを通じていろいろな動きを経験することで、運動能力の基礎が作られます。

寒いと外に出るのが億劫になりがちですが、ぜひお子さんと外遊びを楽しんでください。



### 多様な遊びの経験を

走る、登る、回る、ぶら下がる、すべるなど全身を使いましょう。投げる、蹴る、積むなどの動きができる遊び道具を取り入れるのも○。

### 1日1時間を目安に

興味を持った遊びに熱中したり、次々と遊びを変えたりできるように、十分な時間をとってあげましょう。

ケガをしないように、注意して見守りましょう

## 大切な子ども達の健康を守るために...

未だ新型コロナウイルスの新型株が出てきている中、ウイルス性の風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎、溶連菌感染症など出ています。今後花粉も飛び始めると、アレルギーなのか、感染症なのか、心配になることと思います。症状がいつも違う時は、医療機関への受診をお勧めいたします。ご家族も同様に、体調のすぐれない方がいる際や、結果がわかるまでの間など、医師から感染の疑いや恐れがないとの診断を受けるまでの間は、引き続きの感染拡大予防のご協力をお願いいたします。どうぞ、体調に気を付けてお過ごしください。

## こりす展について

今年は、「子どものすこやかな睡眠」についてしおりをつくります。どうぞ、ご覧ください。

今月も元気に過ごせますように☆彡