



# ほけんだより



2023年2月1日 りすのき保育園 NO.13

梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。梅の花のように、寒さをのりこえて春を迎えたいですね。適度に体を動かし、食事をしっかり食べ、たっぷり睡眠をとって、元気に乗り切りましょう。

## 今月の予定

- 身体測定 8日(水) 全クラス
- 0歳児健診 20日(月) くるみの部屋・幼児健診未受診の園児 14:00~ 大池先生に診察していただきます。



## 子どもの体温 Q&A



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た方がよいでしょう。

#### 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、用意しておきたいですね。

◎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。

こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。この「鬼」は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある「鬼」は何ですか？

失敗するんじゃないか

怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

自分のことが嫌い

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしましょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげてください。

怒られたらどうしよう...

さあ、言葉の「豆」をまいて、こころの「鬼」を追い払いましょう！



## 秋冬のスキンケア 3か条

冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵です。放っておくと、カユカユ、カサカサになってしまいます。「こまめに、ていねいに」日常的なケアをしましょう。

### ① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

### ② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

### ③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



## 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が落ち着いた中、ウイルス性の風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎も流行する季節に入りました。また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。症状がいつもと違う時は、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、「心と体があったまるお風呂の時間」についてしおりをつくります。どうぞ、ご覧ください。

2月も元気に過ごせますように☆彡