



# ほけんだより

2026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

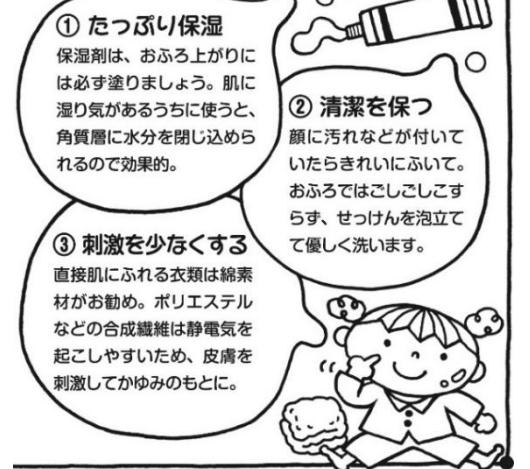
- |       |        |                    |                    |
|-------|--------|--------------------|--------------------|
| 身体測定  | 17日（火） | 幼児（どんぐり）           | 午後から               |
|       | 18日（水） | 乳児（くるみ・なつめ・まつぼっくり） | 午後から               |
| 〇歳児健診 | 24日（火） | くるみの部屋             | 14:00～ 大池先生による診察です |

◆健康カードは月末までに結果をお渡しします



## \* 秋冬のスキンケア ③かみ

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。



## 冬 の スキンケア

子どもの肌を守る  
冬

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つて保湿を心がけて。
- 加湿器などで空気の乾燥も防ぎましょう

## 子どもの体温について



◆子どもの正常体温は 36.5～37.0℃前後です（個人差あり）。

◆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。

## ◎中心部で正しく図りましょう◎

子どもはわきの中心部が狭いため、体温計の先端がずれやすいです。中心から外れると本当の体温がわかりません。わきの中心に体温計の先端をあてるよう気をつけましょう。そのとき、上や横・背後から体温計を差し込むのではなく、斜め下から軽く押し上げるように差し込むと、わきの中心に当することができます。わきをしっかり閉じて、体温計が動かない、位置がずれないように注意します。

## 正しい熱の測り方

体温は正確に測ることが大切です。起きた後、食事、入浴、大泣きした後などは体温が高くなるので、30分くらい経過してから測りましょう。

### 1 体温計を上向きに当てる



わきの下の最も深い場所に、斜め上に向けて当てる。

### 2 大人が抱える



体温計を挟んだほうの腕を胸につけ、大人が抱える。

機嫌が悪い、元気がない、顔や首などがいつもより熱いというときは、発熱のサインかもしれません。熱を測ってみましょう。



◎おでこや耳で測る体温計もありますが、どちらも外気などに左右されやすいです。

◎わきで測るタイプのオーソドックスな体温計を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。

## 発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態に。熱が下がってもすぐに登園せず、1日は家庭で様子を見ながら、安静に過ごさせてあげたいですね。また、朝、薬を飲んで登園したときは、忘れずにお知らせください。薬の種類によっては、眠気を催すものもあるので、園でも注意してまいります。よろしくお願いいたします。



## もこりす展についても

今年は、「子どもの性のはなし」について展示をいたします。  
どうぞ、ご覧ください。

今月も元気に過ごせますように☆彡