ほけんだより　４月号

新入園・進級おめでとうございます。暖かい日が増えて過ごしやすくなりますが、新しい環境はお子様には、意外と負担になるものです。園でも、お子様たちの様子を見守っていきたいと思います。

登園前の健康チェックポイント

朝お子様が元気か、体調不良のサインが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。当てはまる事がある時は、職員にお知らせ下さい。

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おきましょう。

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。