



## ほけんだより1月号



佐倉市立佐倉幼稚園  
保健室発行  
令和6年1月9日発

あけましておめでとうございます。今年も、元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしてください。また、朝晩は気温が下がりますので、手袋やマフラーをして保温しましょう。

### 寒い時期のけがや病気に注意しましょう



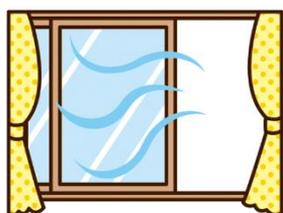
●食事の前・トイレの後  
外から帰った後には石けんを使って手を洗いましょう。



●外から帰った後や食事前にはうがいをしましょう。



●咳が出るときはマスクをしましょう。



●対角に窓を開けて幅は10～20cmがのぞましいです。



●感染症流行期には人の多く集まる場所に行くのはさけましょう。



●生活のリズムをくずさないようにしましょう。



●ポケットの中に、手を入れて歩いていると転んでしまった時に手につけないため、たいへん危険です。  
保温とけが防止のため、手袋をしましょう

## 毎朝の健康観察をお願いします

★登園前は、以下のことについて健康観察をお願いします★

熱はありませんか

(1) お子さんの平熱を知っておきましょう。

幼児の平熱は高く、36.3～36.4℃といわれています。

一日のうちでも午前と午後では午前の方が低く、季節や着用している衣類によってもかわります。

(2) 正しい検温をしましょう

脇の下中央部に体温計の先を当てて

下から45度の角度になるように挟んでください。



顔色はよいですか

顔色の周囲はたくさんの血管が集まっているので冷えたり、貧血や疲れなどで血行がわるくなり顔色が悪くなります。

鼻水や咳は出ていませんか

・鼻水は感染症やアレルギーなどが原因でおこります。

・鼻水に色がつくほど、症状は悪化します。

・咳は日常生活でよくみられます。日中は元気でも夜中に咳こんで起きてしまったり、どんどん咳が悪化したり、痰がからむような状態であればすぐに受診しましょう。



湿疹・発疹はないですか

・アトピーや蕁麻疹などのアレルギー症状がないかを観察します。

・発疹は感染症からの症状かもしれないので、発疹の部位・広がり具合発熱を伴うものなのかを観察する必要があります。

食欲はありますか

食欲は元気のバロメーターです。食欲がない時は、1食くらいであれば無理に食べさせることなく「水分+電解質+糖分」を補給して様子を見ましょう。

うんちはできましたか



下痢をしている時は、体調不良の兆候ですので要注意です。

機嫌はよいですか

ゴロゴロしたり、元気がない、いつもと違うという気づき大切です。

「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか

身体的不良がない場合は、心配事や緊張が「痛い」「疲れた」という表現を使ってサインを送ってくる場合があります。傾聴・タッチセラピーをしながら様子を見ましょう。