



ご入園、ご進級おめでとうございます。子どもたちが楽しくすこやかに成長していけるよう、見守っていきたいと思います。保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。どうぞ宜しくお願いいたします。

### 登園前の健康チェックポイント

朝、お子さんが元気か、体調不良のサインは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。当てはまることがあるときは、職員にお知らせください。

#### 目

- 目やにが増えた
- 目が赤い
- 涙目になっている

#### 皮膚

- ポツポツができています
- 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ください。



今日、少し  
鼻づまりがあります。



#### 耳

- 耳を触る（気にするそぶりがある）
- 耳だれが出る

#### 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。

### 4月の予定

- 25日（木）園医健診（0、1歳）
- 月初めに身体測定を行います。
- （4月と10月は頭位・胸囲も測ります。）

### 年間予定をお知らせします

- 園医健診 第4木曜日
- （0、1歳：隔月 2～5歳：年3回）
- 歯科健診 全園児 5月30日（木）

