



# 6月 ほけんだより



令和6年度 喜名保育園  
保健衛生担当  
與那覇裕菜 稲福利菜

梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もともと体調を崩しやすい時期でもあります。過ごしやすい環境作りに配慮し、毎日のお子さまの様子の変化に気を配っていきましょう。



## 毎朝の体調チェック!



ご家庭でも、登園前など、次のようなポイントで、  
体調チェックを行ってみてください。

### ★きげんは?★

いつもより元気がない、「おはよう」のあいさつもうつむきがちななど、いつもと違うようすが見られたら、要注意。体調が悪いのか、心理的なものなのか、原因を探りましょう。

### ★顔色・表情は?

顔が赤い、青白いといった場合は、発熱していたり、体調を崩していたりすることが多いので、検温してみましょう。

### ★熱、せきは?★

顔がほてっている、手が熱いという場合は検温を。せきだけで、熱がなく元気なときは、しばらくようすを見ます。

### ★体の動きは?★

いつもと比べて、足取りが重い、だるそう、というときは、子どもにどこかぐあいが悪いのか、聞いてみましょう。ことばで訴えることのできない子どもの場合は、検温などひととおり体調をチェックしたうえで、その日1日注意して見守るようにします。

### ★肌の状態は?★

いつもない発しんが見られたら、検温し、熱があれば病院へ。また、そのときはやっている感染症があれば、特に注意して症状を確認しましょう。

### ★便や尿のようすは?★

毎朝、排便の確認をしましょう。また、トイレに行く前につらそうな表情をしたり、何度も行く、時間がかかる、という場合は、いっしょにトイレに行き、状態を確認しましょう。

### ★子どものことばは?★

「気持ち悪い」「疲れた」「眠い」「寒い」「暑い」といったことばが聞かれたら、熱を測り、ようすを観察します。少したってから熱が上がることもあるので、しばらく激しい動きを控えたほうがよいでしょう。



目安を守って、  
元気に登園しよう

### 熱...

- ・前の日に37.5度を超える熱が、出ていない
- ・解熱剤を使ってから24時間たっている

### 下痢...

- ・前日(24時間以内)に、水のような便の回数が1回まで
- ・通常の食事を食べても下痢の回数が1日に数回

### おう吐...

- ・前日(24時間以内)におう吐がない
- ・食べたり飲んだりしても吐かない

## 園で流行っている感染症(5月)

- ・インフルエンザ B
- ・溶連菌
- ・RSウイルス
- ・コロナウイルス感染症

～園で多い症状～

- ・鼻水、鼻づまり
- ・咳
- ・嘔吐
- ・下痢

★インフルエンザ、コロナウイルスなどの感染症は、登園再開の目安が決まっています。診断を受けたら、園にご連絡ください。(保護者の方に記入頂く、インフルエンザ検温表、コロナウイルス登園届が園の方にあります。)