

5月 ほけんだより

社会福祉法人 わかみや福祉会 マリヤ保育園

新年度がスタートして、あっという間に1か月がたちました。新入園の子どもたちにとっては、何もかもが「初めて」の1か月でした。子どもたちは新しい環境にもだいたい慣れてきましたが、少し疲れが出てくる時期です。夜はしっかり睡眠をとるようにして、体調の変化を注意深く見ていきましょう。

5月の保健行事

5月2日(月)	5歳児身体測定
5月6日(金)	4歳児身体測定
5月9日(月)	1歳児身体測定
5月10日(火)	3歳児身体測定
5月11日(水)	2歳児身体測定
5月16日(月)	0歳児身体測定
5月17日(火)	園児健診(5、0、1歳児)
5月23日(月)	園児健診(4、2、3歳児)

ココモチェック! 子どものけが!

ズボンのすそはくるぶしまで

0~2歳児は脚力が弱い、頭が重く転びやすいなど、**転倒が多い時期**。ズボンのすそが長いと足にまとわりついて歩きにくくなったり、すべったりするものになるので、**丈の合ったズボン**をはかせましょう。

すそを折り返すだけだと時間とともに落ちてきてしまうので、縫いつけて留めるのがベストです。



つめは短く、角はやすりで削って

子どものつめは薄く、ちょっとひっかいただけでも皮膚に傷がついてしまいます。

特に、1歳代では、かみつきやひっかきなどのトラブルが多く見られます。**つめは1週間に一度チェック**して短くカットし、やすりで丸く整えてあげましょう。ただし、巻きづめになりやすい子どもは、両わきをあまり深く切りすぎないようにしましょう。



「体温」が健康の状態を伝えてくれます

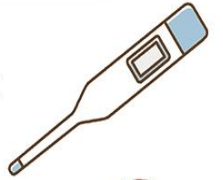
目的に合った体温計を選びましょう!

病気的时候はもちろん、毎日の健康管理のために、体温計は必需品。まだお子さんが小さいときは、「赤ちゃん用の体温計」があると便利です。

大きく3種類の体温計があります。メリットやデメリットを知って、使いやすいものを選びましょう。

電子体温計

- 正確な体温が測れるので、病気するときなどにはよい
- 計測時間がかかる



非接触体温計

- 計測時間が3秒以内と短い、毎日の検温におすすめ
- 正確な体温ではない



耳式体温計

- 最短1秒で測定できるので、じっとしているのが難しい赤ちゃん向け
- 正確な体温ではない



わき

- あせをかいていたらふき取る
- 体温計を斜め下から押し上げるようにして入れ、しっかりとはさむ
- ブザーが鳴るまでなるべく動かさずに待つ



おでこ

- 測定する面を、赤ちゃんの頭に垂直にぴったりと当てる
- 赤ちゃんの視界に入らないよう、上方から当てる



耳

- 耳の中をきれいにする
- 体温計の先が鼓膜に向くよう、しっかり耳の中に入れる
- 誤差が生じやすいので、いつも一定の角度と深さで入れる



正しい体温の測り方

わきで測った乳児の体温は、36.3~37.4度、幼児では36.1~37.4度です。体温は午前4時ごろが最も低く、午後から夕方にかけては高く、1日のうちで1度近い変動があります。平熱は時間帯によって異なるので、起床時、午前、午後、夜のそれぞれの平熱を覚えておくことをおすすめします。

検温のタイミング

食事やお風呂の後、そして泣いた後などは体温が上昇しています。きげんのよいとき、または寝ている間に測るようにしましょう。