



# 保健だより

社会福祉法人大和善隣館  
幼保連携型認定こども園

月津こども園

R5年5月号



爽やかな風が吹く、心地のよい季節になりました。新年度がスタートして一ヶ月経ち、新しい環境に大分慣れてきたのではないかと思います。連休明けは疲れが出やすい時期でもあります。また戸外での活動も増えていきますので、日中の疲れがとれるように夜はしっかりと睡眠をとりましょう。

## 体温の正しい測り方を確認しませんか？

病気の時、毎日の体調の確認のために体温測定が行われていると思います。せっかく体温を測っても正しく測れていないと、身体の状態を正しく知る事が出来ません。いつもの体温測定を見直してみませんか？



- \* 脇に汗をかいていたら、拭きとる
- \* 体温計を脇の斜め下から押し上げるようにして入れ、腕をしめてしっかりとはさむ
- \* 終了のブザーが鳴るまでなるべく身体を動かさずに待つ

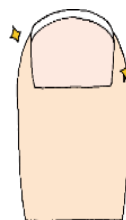


わきで測った子どもの平均体温は 36.0～37.4℃です。体温は夜間眠っている間は低くなり活動している午後から夕方にかけて高くなり、また1日のうちで1℃近い変動があります。入浴後や泣いた後、身体を動かした後に体温は上がりますので、落ち着いた後に測りましょう。



非接触体温計は短時間で測れるため便利ですが、外気温に影響を受けやすく正確な体温ではないことがあるため、おかしいなと思った時には脇で測る体温計で再度測ってみましょう。

## つめのチェックをお願いします

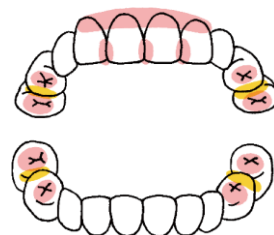


お子さんのつめを定期的にチェックし、切っていますか？大人に比べて子どものつめは伸びるのが早いといわれています。つめが長く伸びていると、友だちに当たりケガの原因にもなります。また長いつめが割れてしまい痛い思いをすることがありますので、曜日を決めて切ることを習慣づけられるといいですね。

お子さんが感染症にかかった時には、他の保護者の方にお知らせし園内での感染拡大を防ぐため、キッズビューからメールでクラス名と病名をお知らせさせていただきます。ご協力よろしくお願いいたします。

## 歯と口の健康週間

毎年6月4日～10日は歯と口の健康週間です。食べ物を食べるのに欠かせない「歯」。乳歯が虫歯になったりそのまま抜けてしまうと、食べることに支障が出るため身体の成長にも影響します。歯が生えたら歯磨きの習慣をつけて、歯を守りましょう。



左の絵で色のついている部分は歯ブラシが届きにくく、磨きにくいので磨き残しがあつたり、虫歯にもなりやすい場所です。丁寧に磨いたり歯間フロスを使用出来るといいですね。

汚れを落とそうと歯を強く磨いたり、歯茎や口の中に歯ブラシが当たると痛く感じてしまうので仕上げ磨きを嫌がるようになってしまいます。手の甲に歯ブラシを当ててこすった時に、毛先が広がらない程度の軽い力を目安に、「やさしく丁寧に」を心がけて行ないましょう。10歳ぐらいまでは仕上げ磨きを続けてあげられるといいですね。



## お願いとお約束

虫への対策として、園では戸外に出かける時には市販の虫よけスプレーを使用します(1歳児以上)。また、蚊に刺された場合のかゆみ止めは軟膏の『ムヒ』を使用しています。使用に関して都合の悪い方はクラス担任にお申し出ください。『虫よけ用テープ』『虫よけ用リング』『かゆみ止め用テープ』は子どもの事故やかぶれの原因になる可能性があるため園での使用は**禁止**とさせていただきます。特に『虫よけ用テープ』『かゆみ止めテープ』は誤って飲み込んでしまう危険があるので、こちらで剥がさせていただきます。ご理解とご協力よろしくお願いいたします。