



9月のほけんだより

令和5年9月1日発行
三永太陽保育園

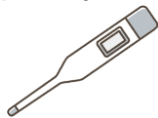
暑い夏をエネルギッシュに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとり、また毎日を元気に過ごせるよう、子ども達の生活リズムを見直していきましょう。

「体温」が健康の状態を伝えてくれます

目的にあった体温計を選びましょう！

●電子体温計

- ・正確な体温が測れるため病気の時などによい
- ・測定に時間がかかる



●非接触体温計

- ・計測時間が3秒程度と短く、毎日の検温におすすめ
- ・正確な体温ではない



正しい体温の測り方

体温は午前4時頃が最も低く、午後から夕方にかけては高く、1日のうちで1℃近い変動があります。

●わき

- ・汗をかいていたらふきとる
- ・ブザーが鳴るまでなるべく動かさない
- ・体温計を斜め下から押し上げるようにして入れ、しっかりと挟む



●おでこ

- ・測定する面を頭に垂直に当てる
- ・子どもの視界に入らないよう上から当てる



かぜの時に風呂に入っても大丈夫？

熱がなければ入っても大丈夫です。かぜの時の風呂は、疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は上げ過ぎず、湯冷めしない環境をつくりましょう。

つらそうな時には無理をせず、シャワーで済ませたりお湯で絞ったタオルで体を拭いてあげましょう。



9月1日は防災の日

ご家庭に非常用品は備えていますか？ もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。

救急箱の中身も、使用期限と合わせてチェックしてみましょう。

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| ☐ ばんそうこう | ☐ 体温計 |
| ☐ ガーゼ | ☐ 常備薬 |
| ☐ 医療用テープ | (虫刺され、化膿止めなど) |
| ☐ はさみ | ☐ 毛抜き、ピンセット |

～今後の保健関係の予定～

10月2日 (月) 尿検査のキット配布

(お休み予定の場合は早めにお渡しもできますので担任までお知らせください)

10月3日 (火) 尿検査

10月4日 (水) 尿検査 予備日

10月12日 (木) 歯科・内科検診

