



# ソフィアすくすく通信 4月号



平成30年4月  
ソフィア保育園  
看護師

ご入園、ご進級おめでとうございます。新緑に迎えられ、ソフィア保育園の新年度が始まりました。今年度よりほけんだよりは「ソフィアすくすく通信」と、名称を変更し毎月発行させていただきます。子どもたちが健やかに、元気いっぱい園生活を過ごせますよう、保健に携わってまいります。どうぞ宜しくお願いいたします。

## ●●● 正しい体温の測り方 ●●●

～正しく測定するための注意点～

体温は、動いた後や食事の後、また気温によって一日の中で変動します。測定は脇の下や耳で測定するのが一般的で、正確に測定するには、運動後や食後を避け、測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。お子さまの平熱を知っておくのも大切です。

当園では健康管理のため0～2才児クラスのお子さまに、お昼寝後検温を行っています。

また、全園児を対象に、お子さまの様子によって必要時検温を行っています。



脇の下の汗を拭く



脇の下の中央部分に  
体温計の先を当てる



体温計を下から45度の角度に  
なるように挟み、脇をきちんと  
閉じて数分間待つ

耳で測る体温計の場合

- ◆正しく測るために、鼓膜にきちんとセンサーを向けましょう。脳内温度は37～38℃あるので、脇で測るよりも高めに測定されます。
- ◆耳垢が溜まっていると正確に測定することができないので気を付けましょう。



## 登園前の体調チェック



園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントで、チェックを行ってみてください。

- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- 機嫌はよいですか？
- 下痢をしていませんか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？



# はしか(麻疹)

- ◆とてもうつりやすく、免疫がない大人もかかるので注意が必要です。
- ◆熱・咳・鼻水などの症状が出始め、数日後、首筋・顔から赤い発疹、口の中に白い発疹が出てから、再発熱で38~39℃台まで上がり、発疹は全身に広がります。全身症状が強く、かかるととてもつらい病気です。
- ◆肺炎、中耳炎、結膜炎、熱性けいれん、脳炎などの重い合併症を起こすこともあります。

## ◇◆はしか(麻疹)と診断されたら◇◆

感染力の強い病気なので、発疹を伴う熱が解熱した後3日を過ぎるまで登園停止となります。体力を消耗しないようにできるだけ眠れる環境を整え、加湿器などで湿度を保ちましょう。食欲が落ちていることが多いので、無理に食べさせることはせず、水分を十分に与えましょう。水分が取れない、嘔吐や下痢、その他症状の変化がある時は、医療機関を早めに、再度受診する必要があります。



## はしかの予防接種



はしかで怖いのは、肺炎、中耳炎、脳炎などの合併症を起こすことがあることと、根治的治療法がないということです。しかし、はしかの予防接種の効果は非常に高く、受けていればほとんど感染を防げる病気なので、1歳を過ぎたら予防接種を受けるようにしましょう。入学前に受ける追加接種も忘れずに受けましょう。



## 保健からのお知らせ

### 4月 身体計測(全園児)

※園では毎月の身体計測や健康診断の結果をすくすくノートに記載しお渡しいたします。ご確認後、押印いただきお返しください。※すくすくノートは卒園まで使用しますので、大切にお取扱ってください。



~看護師より~

春の訪れとともに、ソフィアの新年度が始まりました。保健・看護に関する情報をタイムリーにお知らせしていきたいと思っております。今年度も保護者の皆様のご理解・ご協力の程、どうぞよろしくお願い申し上げます。

