



ほけんだより 4月号

令和7年4月8日

あおぞらっこ保育園
看護師 松浦

新入園・進級おめでとうございます。暖かい日が増えて過ごしやすくなりますが、新しい環境は子どもたちには意外と負担になるものです。園でも、子どもたちの様子を見守っていききたいと思います。

登園前の健康チェックポイント

朝、お子さんが元気か、体調不良のサインは出ていないかをチェックしましょう。目や鼻、耳、口、皮膚など、体の中と外をつなぐ部分は異変を見つけやすいので、しっかりチェック。当てはまることがあるときは、職員にお知らせください。

今日、少し
鼻づまりがあります。



目

- ☐ 目やにが増えた
- ☐ 目が赤い
- ☐ 涙目になっている

耳

- ☐ 耳を触る（気にするそぶりがある）
- ☐ 耳だれが出る

皮膚

- ☐ ポツポツができています
- ☐ 水ぶくれやうんだ場所がある
- ☐ 赤くはれている

ポツポツに気づいたら、時間とともに数が増えたかどうか
も見ておきましょう。

鼻

- ☐ 鼻水・鼻づまりがある
- ☐ くしゃみが出る

おしっこ・うんち

- ☐ 回数や状態（色やかたさなど）、
におい（すっぱいにおいは消化が
できていない）がいつもとちがう

いつもとちがう……と思ったら、
お知らせください

目に見える症状がなくても、「いつもよりも機嫌が悪い」
「なんとなく元気がない」など、気づいたことがあったら、朝、
登園時に職員にお伝えください。

お子さんの**平熱**
ご存じですか？

毎日の検温を習慣にしましょう！（同じ時間帯で）

一般的に子どもの**発熱の目安は37.5度**ですが、個人差があります。
特に0歳児は環境の影響を受けやすいものです。

平熱 36.7度 くらい
平熱 36.5度 くらい
平熱 36.3度 くらい

発熱

発熱

発熱

●タイミングを決める

体温は1日の中でも変動します。「朝起きて顔を洗ったら測る」「朝食後に測る」など、検温のタイミングを決めましょう。