



入園・進級おめでとうございます

新しいクラスでの生活がスタートしました。子どもたちが健やかで元気いっぱい過ごすことができるよう携わっていきたいと思います。

登園前の健康チェックポイント

朝、お父さんが元気が体調不良のサインが出ていないかチェックしましょう。
当てはまることがある時は職員へお知らせください。

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

鼻

- 鼻水・鼻づまりがある
- くしゃみが出る

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

おしっこ・うんち

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

目に見える症状がなくとも、「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。

いつものちがう……と思ったら、お知らせください

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。

発熱

- 37.5度以上
- 38.0度以上
- 38.5度以上

●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。

生活リズムを整えて元気に過ごそう！

朝

決まった時間に起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

寝るのが遅くても、起こす時間はかえないで

前日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝させることでリズムを整えましょう。

お日様を浴びてざっばりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。

顔を洗って暖気も洗い流しましょう

水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。

朝ごはんを食べてみましょう

元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食（エネルギー源）、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。

たくさん遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日も、できれば通園日と同じ時間帯にお散歩できると生活リズムが乱れにくいです。

夜

お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、暖気が起こりにくくなってしまいます。寝る1～2時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめがよいでしょう。

9時ごろにはおふとんに入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝させましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。

《登園の目安》

保育園での保育活動が円滑に行えるよう、ご協力いただきありがとうございます。
発熱や嘔吐・下痢があった時は翌日の登園は見合わせて、しっかり休息をとるようお願いいたします。

	<こんな時は休みましょう>	<登園できます>
発熱	<ul style="list-style-type: none"> 機嫌が悪く、食欲がない 24時間以内に37.5℃以上あった 24時間以内に解熱剤を使用した 	<ul style="list-style-type: none"> 前日に37.5℃を超える熱がない 朝37.5℃以下で機嫌が悪くない 咳/鼻水の症状が悪化していない
咳	<ul style="list-style-type: none"> 咳のため夜間に起きる(寝不足) 連続して咳き込む、呼吸がつかう 機嫌/食欲がない 	<ul style="list-style-type: none"> 連続した咳がない 喘息やつかうような呼吸がない 機嫌がよく食事も摂れている
下痢	<ul style="list-style-type: none"> 24時間以内に水様下痢があった 食事毎に下痢がある 	<ul style="list-style-type: none"> 24時間以内に水様下痢がない 食事をして下痢にならない
嘔吐	<ul style="list-style-type: none"> 24時間以内に嘔吐があった 食欲や活気がない 吐き気があり、いつもより体温が高め 	<ul style="list-style-type: none"> 24時間以内に嘔吐がない 食事をして吐かない 機嫌がよい
発疹	<ul style="list-style-type: none"> 発熱に伴って発疹がある 口内炎で食事がとれない とびひ→患部を覆えない、搔いてしまう ジュクジュクして他園児への感染の疑いがある 	<ul style="list-style-type: none"> 熱がなく食事も摂れている とびひ→登園する前に再度医師の診察を受けた結果、感染の疑いがなく全身状態がよいとされた