



# ほけんだより

2022年5月  
緑の家保育園

入園や進級で新しい環境の中、1ヵ月が経ちました。さらに体や心に疲れが出たりストレスがたまるなど、大人も子どもも体調を崩したりしやすい時期かと思います。無理をせず、規則正しい生活をして免疫力を高めましょう。

## 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。



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。また、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。

## ほけんより



- コドモンでの入力いつもご協力ありがとうございます。必ず登園前に体温の入力をお願いします。
- 新型コロナウイルスの影響で、37.5℃以上の場合はお迎えをお願いしています。前日に38.0℃以上の発熱があった場合はご家庭で様子を見ていただき、保育園はお休みしていただくようお願いいたします。

## 爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪(つめ)の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。