



3月ほけんだより



令和3年2月26日
社会福祉法人たつみ会
認定こども園
聖ヶ丘保育園こども未来学舎

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。新型コロナウイルスの影響で、保育園での生活も変わったりと新しい経験が多い1年でした。4月の頃に比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、今から生活習慣をしっかりと見直しましょう。

1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年を振り返ってチェックしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



下着とくつ下について

子どもは1日におよそペットボトル1本分(1000ml)の汗をかくとされています。下着やくつ下を着ることで、汗や皮膚からの汚れや脂を吸い取り、においも抑えてくれます。汗をかいたり汚れたりした時はこまめに着替え、清潔に過ごすことを心がけましょう。



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。

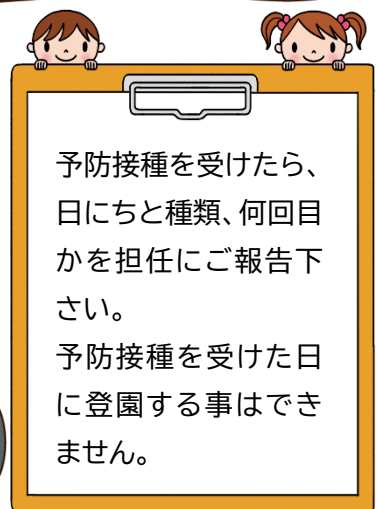


脇の下の中央部分に体温計の先を当てる。

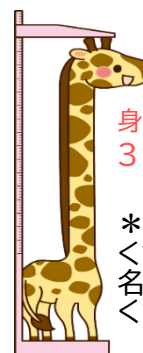


体温計を下から45度の角度になるように挟み、脇をきちんと閉じて数分間待つ。

- 微熱：～37.4℃
- 中程度の発熱：37.5℃～38.4℃
- 高熱：38.5℃以上



予防接種を受けたら、日にちと種類、何回目かを担任にご報告下さい。
予防接種を受けた日に登園する事はできません。



身体測定
3月8日(月)～
3月11日(木)

*体操着、下着、くつ下に、必ず名前を記入してください。

