



ほけんだより 3月号



令和6年2月29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

寒さがやわらぎ、春の気配を感じられるようになりました。季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、大人も子どもも体調をくずしがちです。食事、活動、睡眠の生活リズムを整えていきましょう

感染症の季節を乗り切りましょう！

こんなときは、おうちで様子を見ましょう

以下の体調不良のサインがどれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。ひきはじめにむり

をすれば、こじらせるもとになり、治りかけの時に無理をするとぶり返す原因になります。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

前日から……



24時間以内に

- ① 下痢を繰り返す
- ② 嘔吐があった
- ③ 37.5度以上の熱がでた
- ④ 食欲がない
- ⑤ 解熱剤を飲んだ

非常に遅い
(約100時間)



消化管の
通過時間

非常に早い
(約10時間)

1 コロコロ便



硬くてコロコロの
兔糞状の便

2 硬い便



ソーセージ状であるが
硬い便

3 やや硬い便



表面にひび割れのある
ソーセージ状の便

4 普通便



表面がなめらかで柔らかい
ソーセージ状、あるいは
蛇のようなとぐろを巻く便

5 やや軟らかい便



はっきりとしたしわのある
柔らかい半分固形の便

6 泥状便



境界がぼけて、ふにゃふにゃの不定形の小片便
泥状の便

下痢便

7 水様便



水様で、固形物を含まない
液体状の便

朝に……

- ① 体温が37.5度以上
- ② 平熱より1度高い
- ③ 腹痛がある

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超えている、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。



朝食を食べたら

- ③ 吐いた
- ④ 下痢した

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。

ちょっとした変化も見逃さないで

- 目やにがいつもよりひどい
- 皮膚にポツポツがある
- 元気がない、きげんが悪い
- 顔色が悪い、くまができている



小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、朝、登園時に、職員にご相談ください。