



ほけんだより 5月号

令和4年5月2日
立石いろは保育園
看護師 厚地

新年度がスタートして、あっという間に1か月が経ちました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきましたが、少し疲れが出てくる頃かもしれません。夜はしっかり睡眠を取るようにして、体調管理ができればいいと思います。

目安を守って、元気に登園しよう

熱やおう吐、下痢などからの病み上がりは、家では元気でも、園で長時間過ごすまでの体力が、回復していないことはよくあります。そんな時期に無理をすると、ぶり返してかえって長引くおそれがあるので、登園再開の目安を守って、しっかり回復する時間をとってくださることをお勧めします。



発熱

- 37.5℃以上の発熱がない
- 解熱してから24時間以上経過している
- 24時間以内に、解熱剤を使用していない

おう吐

- 24時間以内におう吐がない
- 普段通りの食事を食べることができる
- 食べたり飲んだりしても吐かない

下痢

- 24時間以内に水様便がない
- 普通便である
- 普段通りの食事を食べることができる
- 食べたり飲んだりしても水様便がでない

気持ちよく過ごす

服のポイント

春先から梅雨の時期は、暑いくらいの日があれば、肌寒く感じる日もあり、朝と日中の気温差が大きい日があればしばしばあります。寒いと風邪をひきそうで心配になりますが、子どもは体を動かすとすぐに暑くなります。

上着で調節を

気温差の大きい時期は、厚手の物を着ないで、上着での調節をお願いします。園内は、空調管理がされていますので、薄着でも快適に過ごせるようになっています。

タイツは避けて

手や足先は体温調節を担っていて、汗をたくさんかきます。園では、タイツは避けてください。

着替えに迷ったら...

気温やその日の活動に合わせて衣類を選べるよう、園の着替えには、半袖と長袖の両方の衣類のご用意をお願いします。

