



桜の見ごろはあっという間に過ぎてしまいました。春本番！新しい1年がスタートです。今年度も皆さんが元気に毎日過ごせるように、応援します。

朝の健康観察をお願いします

お子様の元気な保育園生活を
支えるのは、ご家庭での毎日の
健康観察です。

♪こんな合言葉にしては
いかがでしょうか？

あいうえお!

- あ** さスッキリおきられた
- い** たいところはない
- う** んちがでた
- え** がおいっぱい
- お** いしくあさごはんをたべた

自分の平熱を知っていますか？

平熱というと、一般的には
36.5～37.0度くらいを指しま
す。けれど人によってふだん
の体温は違います。



自分の平熱より1度以上高いと「からだに
何か起こっている」と予測できます。健康な
時に体温を測って、自分の平熱を知っておき
ましょう。

体温は一日の中で変化します。午前3～5
時頃が一番低く、午後3～5時頃が最も高く
なります。自分の平熱を知るには、起床後、
午前中、午後、就寝前の1日4回測るといい
です。

体温は簡単に健康状態がわかる
バロメーター。ふだんから時々測
る習慣をつけておきましょう。



子どもが病気になったときは？



おうちで病気になったときは

おうちでお子さんの具合が悪くなったり病気になっ
たりしたときは、園までご連絡ください。その際、症状や
病名などの情報も教えていただければ幸いです。

園で病気になったときは

発熱や、感染症が疑われる症状があらわれた場合は、
お迎えをお願いすることがあります。集団の場ではゆっ
くりと休める環境を作るのも難しいのです。
ご都合などはあるかと思いますが、お子
さんのためにもどうかご協力をお願いします。

