５月　ほけんだより

令和７年５月７日発行

ほくしんこども園

満開の桜が、まぶしい緑に変わりました。過ごしやすい季節になりましたが、新しい生活がスタートして１カ月、子どもたちには疲れが出やすい時期です。体調に気をつけて過ごしていきましょう。また、戸外で過ごす時間を増やし、季節の変化や身近な自然をたっぷり楽しんでいきましょう。

子どものリズムを大切に！

私たちの体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて、生後４か月ごろから、日中は起きて、夜間は眠るというリズムが整ってきます。1日の睡眠時間は、0～1か月で16～20時間、6か月で13～14時間、1～3歳で11～12時間。朝の起床時間から逆算して、寝かしつけの時間を確認してみましょう。

夜　寝る時間を決めましょう

大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら、「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう。

朝　余裕をもって起こしましょう

顔を洗って着替え、朝ごはんをしっかり食べる時間をもてるように起こしましょう。自分で身の回りのことをやるようになると時間がかかります。あわてず、せかさずにすむよう、余裕をもって早めに起こすのがおすすめです。

ここもチェック！子どものけが！

☐ ズボンのすそはくるぶしまで

０～２歳児は脚力が弱い、頭が重く転びやすいなど、**転倒が多い時期**。ズボンのすそが長いと足にまとわりついて歩きにくくなったり、すべったりするもとになるので、**丈の合ったズボン**をはかせましょう。

すそを折り返すだけだと時間とともに落ちてきてしまうので、縫いつけて留めるのがベストです。

☐ つめは短く、角はやすりで削って

子どものつめは薄く、ちょっとひっかいただけでも皮膚に傷がついてしまいます。

特に、１歳代では、かみつきやひっかきなどのトラブルが多く見られます。**つめは１週間に一度チェック**して短くカットし、やすりで丸く整えてあげましょう。ただし、巻きづめになりやすい子どもは、両わきをあまり深く切りすぎないようにしましょう。

「体温」が健康の状態を伝えてくれます

目的に合った体温計を選びましょう！

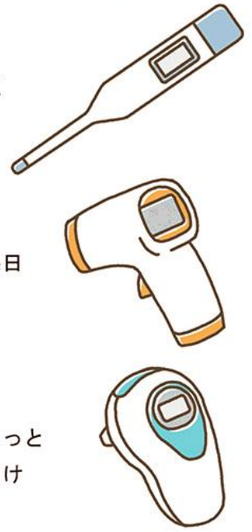
病気のときはもちろん、毎日の健康管理のために、体温計は必需品。まだお子さんが小さいときは、「赤ちゃん用の体温計」があると便利です。

大きく３種類の体温計があります。メリットやデメリットを知って、使いやすいものを選びましょう。

電子体温計
- 正確な体温が測れるので、病気のときなどにはよい
- 計測時間がかかる

非接触体温計
- 計測時間が３秒以内と短い、毎日の検温におすすめ
- 正確な体温ではない

耳式体温計
- 最短１秒で測定できるので、じっとしているのが難しい赤ちゃん向け
- 正確な体温ではない



わき
- あせをかいていたらふき取る
- 体温計を斜め下から押し上げるようにして入れ、しっかりとはさむ
- ブザーが鳴るまでなるべく動かずに待つ

おでこ
- 測定する面を、赤ちゃんの頭に垂直にぴったりと当てる
- 赤ちゃんの視界に入らないよう、上方から当てる

耳
- 耳の中をきれいにする
- 体温計の先が鼓膜に向くよう、しっかり耳の中に入れる
- 誤差が生じやすいので、いつも一定の角度と深さで入れる

正しい体温の測り方

わきで測った乳児の体温は、36.3～37.4度、幼児では36.1～37.4度です。体温は午前４時ごろが最も低く、午後から夕方にかけては高く、１日のうちで１度近い変動があります。平熱は時間帯によって異なるので、起床時、午前、午後、夜のそれぞれの平熱を覚えておくことをおすすめします。

検温のタイミング

食事やお風呂の後、そして泣いた後などは体温が上昇しています。きげんのよいとき、または寝ている間に測るようにしましょう。

○●○園での水分補給について○●○

りす・ぱんだ・きりん組では、午前のミルクのあとと給食時に、園のお茶を提供しています。活動途中の水分補給や午後のおやつ時の水分は、各自水筒のお茶を飲むようにしています。これから暑くなってきますので、水筒のお茶の量は、加減してあげてくださいね。また、うさぎ組は園のお茶を提供し、こまめに水分補給をしています。

これから、熱中症も気になる季節になってきます。体調管理には十分気を付けて過ごしていきましょう。