



2019年5月  
第2号

発行責任者  
社会福祉法人真光会  
理事長 佐々木鴻文

- 高木保育園
- 今町保育園
- 天竜保育園
- 梅北保育園

平成から令和に改元となり、新しい時代の始まりです。

保育園では、入園、進級から1か月たち新しい環境の中で、お子さんは熱を出したり、病気をもらってきたりします。

毎朝、お子さんの様子を見て身体に触れたり、体温を測ったりして元気であることを確かめましょう。

また、早寝早起き、三食の食事をきちんと摂るなど、生活のリズムを整えていきましょう。

### \*発熱の時(家庭での対応・ケア)について

#### 観察のポイント

発熱は原因となる病気や異常を知らせるサインです。日常の平熱を知っておきましょう。

- ① 熱以外の症状がないか観察しましょう。  
(咳・鼻水・耳の痛み・嘔吐・下痢・湿疹など)
- ② 熱の変化を記録しましょう  
(診察を受ける時の大切な情報です)  
⇒何時に何度の熱があったのか、  
一日の熱の変動を記録しましょう。



#### ケアのポイント

- ① 熱の出始めは寒気を感じる場合があります  
⇒熱があり手足が冷たい時は、温かくしましょう(保温)  
⇒熱があり手足が暖かい時は、薄着にしましょう。できれば氷枕などで冷やしましょう  
⇒高熱の時は嫌がらなければ、首の付け根・わきの下・足の付け根などを冷やしましょう
- ② 水分(麦茶・湯冷ましなど)をこまめに飲ませましょう。  
吐き気がない場合は本人が飲みたいだけあげましょう。
- ③ 汗をかいたら、よく拭き、着替えさせましょう

### 朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温が上がることで体が活動的になります。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを与えましょう。
- 噛むことで脳が目覚めます。
- 一日の食品数が増えます。
- 胃腸が活発になり便秘解消になります。

### バランスのよい食事を (一汁三菜のすすめ)

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せつけない、健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。

健康な食生活の基本は「一汁三菜」からです。まずは、できることからご家庭でも取り入れてみてください。



### 梅北保育園からのお知らせ

☆園開放・・・お気軽に遊びにおいで下さい。

5月28日(火)・6月11日(火)・6月25日(火)

### ☆交通安全教室

横断歩道の渡り方やパトカー、白バイの体験乗車もあるよ!

5月28日(火)午前10時～、梅北保育園園庭にて

