

◆ご入園・進級 おめでとうございます◆

4月はスタートの季節。お子さんが成長した喜びや希望と共に、色々な変化に伴う緊張と不安から、子どもも大人も疲労感やストレスの高まる時期です。園の助産師がお届けする「ほけんだより」では、皆さんが毎日を自分らしく笑顔で過ごせるよう、子どもと大人の健康に役立つ情報をお伝えしていきます。

明日の笑顔のために、

ほんの少し、今日の過ごし方を意識しましょう



◆確認しよう!今日のカラダ×ココロ◆

毎朝、目覚めたら体温をはかり、「今日の調子」を家族みんなで確認しましょう。

園児は、今朝までの表情と機嫌、食欲、うんちやおしっこの状態、皮膚や全身状態など含めて、総合的に登園の 可否を判断します。「無理なく元気に集団保育に参加できるかどうか」が大切なポイントです。

「おうちでは落ち着いている」「お休みするほどでは無いかな」と思えても、登園を続けるうちに悪化し、つらい症状が長引き、こじれるケースは少なくありません。小さな子どもたちは、発熱やちょっとした不調をくり返すことで、病気に負けない強い免疫力を獲得していきます。子どもにとって病気の体験は、のちに貴重な宝物となります。前向きにうけとめ薬にたより過ぎず、必要なときはじっくり養生して過ごしてみましょう。その積み重ねの先に、見違えるほどじょうぶで元気な時期がやってきます。

◆体温を測るということ◆

私たちは、体温を測ることで体内の温度を確認し、体調を知ろうとしています。

外気に接する皮膚表面は、季節や環境などの影響を受けます。そこで、体内の温度を測るためには、外気の影響を受けにくくする、ちょっとしたコツがあります。

ワキの温度は「皮膚の表面温度」ですが、ワキをピッタリ閉じて約 10 分間待つことで、「体内の温度」に近くなります。ほとんどの市販の体温計は数十秒という短時間で測定する予測検温なので、測り方によっては大幅に実際と異なる測定値が出てしまいます。正しい検温方法を確認しましょう。



◆体温を正確に測りましょう◆

子どもの体温を測るたびに数値が違って戸惑ったことは、ありませんか?

子どもの体温は個人差が大きく、環境によっても変わりやすいもの。でも、その子なりの「平熱」が必ずあります。平熱がわかっていれば、体調を崩したときに早く気付けるので、症状の深刻さも把握しやすくなります。

◆平熱を知る方法◆

朝起きたとき、お昼、夕方、夜など、時間を決めて1日1回体温を測ります。

1週間前後計測した平均値がその子の「平熱」です。

◆測る部位は「ワキの下」がおすすめ◆

1. 準備

- •ぐずった時は落ち着いてから。飲食や入浴、運動した後は少し時間をおいてから 測ります。
- ワキの下の汗をふき取ります。
- •体温計の先端が下着や服に触れていると正しく測れないので注意します。

2. 体温計をあてる

- •ワキのくぼみの中央に体温計の先端をあてます。
- •体温計が上半身に対し30度くらいの角度になるようにして、ワキをしっかり閉じます。
- ・腕を押さえて体温計がずれないようにします。ずれたら最初から測りなおしです。

3. 測定

- •予測式体温計なら電子音が鳴るまで待ちます。
- •電子音の後そのまま計測を続けると、より正確な実測値が得られる体温計もあります。
- •実測式体温計や水銀体温計なら10分以上たってから取り出します。
- ◆ 赤ちゃんはひざにのせ、後ろから抱きかかえるようにして測定すると、ワキをしっかり閉じることが できます。眠っている場合も、手で押さえてワキを閉じてあげましょう。
- ◆ 耳体温計は早く測れますが、誤差が大きく測定値が不安定になりがちです。
- ◆ 園児は家庭での水分補給が不足すると、保育中に発熱してしまうことがあります。









◆新型コロナメいやなが保育園◆

「変異株の感染拡大」「第4波」「ワクチン接種」「3回目の緊急事態宣言」…日々更新、なんども繰り返され、あふれる情報を、あなたはどのように感じていますか? この一年 本当に苦心されてきたと思います。同じ時代を生きている私たちです。保護者の大変さが分かるからこそ、安定した保育の提供を安全に持続するため、いやなが保育園の職員は、つねに最新の情報による最善の対策を検討し、即実践するよう努めています。

明確な登園基準による 早迎えやお休みのご案内は、ときに「厳しい」「もう少し柔軟に対応して欲しい」と、保護者であれば少なからず頭を痛め、困惑される事情があることも重々承知しております。

〇・1・2歳児をお預かりする当園では、大きな一軒家に暮らす大家族のように、多くの時間を異年齢が触れあう環境で混合保育しています。「家庭から家庭へと感染させないように。」「少数精鋭の職員が感染し保育の安全が脅かされないように。」「集団感染を起こさないように。」「近隣の方々に不安や感染リスクを与えないように。」「保育を必要とする保護者のために、なんとしても休園を回避する。」そんな思いで毎日の保育と感染予防に日々取り組んでいます。

たとえ心苦しくても、体調不良の兆候や症状が確認された場合に、おまけしてお子さんをお預かりすることは出来ないのですが、私たちはそれぞれの厳しい事情や辛さに寄り添うことを一番に心がけています。園をサポートする現役の開業助産師・栄養士・保育者が知恵を出し合うことで、お子さんとご家族にとっての最善を探し、保育園として何が出来るのかを考えています。ご質問ご意見等どうぞお聞かせ下さい。

皆さまのご理解ご協力に、いつも感謝しています。



◆おわりに◆

私たちの祖先は長い歴史のなかで、なんどもウイルス等による感染症パンデミックの危機を乗り越え、命を繋いできました。今は先の見えないコロナ禍でも、コツコツと基本を守り、感染予防行動をひたすら続ける皆さんの努力と我慢によって、いつか必ず終焉のときを迎えます。コロナ禍の今を生きる子どもたちの成長を見守り、声をかけ合い、優しい気持ちで支えあっていきましょう。

