



ほけんだより

令和 5年
1月4日(水)
東保育所

あけましておめでとうございます

子どもたちの元気なあいさつで、新しい1年が幕を開けました。本年も、どうぞよろしくお願いいたします



「体温」が健康の状態を伝えてくれます

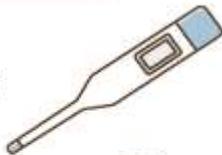
目的に合った体温計を選びましょう！

病気の時はもちろん、毎日の健康管理のために必需品！

大きく 3 種類の体温計があります。メリット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、病気の時などにはよい
- 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さずに待つ



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。

コドモンへ入力お願いします



・体温 ・睡眠時間 ・朝食

(忙しい日はメニューを省いても良いですが、便やおう吐の状況によっては入力があると助かります！)

毎日忙しい中、コドモンでの連絡

ありがとうございます♡♡



忙しく、なかなか入力ができない…という方もいらっしゃると思います。

しかし、大事なお子さんをお預かりする保育所としては、眠いのかな？お腹がすいているのかな？体調が悪いのかな？と、お家からの情報がとても重要です。

検温の習慣づけと共に、コドモンへの入力をお願いします♪