

ほけんだより



病児・病後児保育「みどり」
令和7年3月発行

今月のテーマは「**毎朝の体調チェック**について」です！

子どもの健康管理の基本はいつもと違う状態に気づくことです。そのためにはいつもの状態を把握しておくことが大切です。子どもの様子に気を配り異常が見られたとき適切な対応ができるようにしていきましょう。

✓ チェックポイント



□機嫌

お子さんを起こす時、あるいは子どもが起きてきた時、「今日も元気かな？」と思って顔を見てみましょう。いつもよりよく泣く、なかなか泣き止まない、ぐずぐずするなど、子どもの様子が「なんとなくいつもと違う」ことが病気に気づききっかけになります。

□顔色・表情

顔が赤い、青白い、目が潤んでいたり充血したりしている時は、発熱や感染の可能性がありますが、熱を測り、鼻水や体の痛みなど他の症状が出ていないか確認してみてください。

□熱、咳

呼吸音がいつもと違う時は注意しましょう。熱がある時は、口でハアハアと速い呼吸をしていることが多いです。

□肌の状態

いつもない発疹が見られたら、検温し、熱があれば病院へ。その時流行っている感染症があれば照らし合わせて症状を確認しましょう。

□体の動き

元気がなくぐったりしている、いつもと違ってゴロゴロしている、なかなか起きられない、などの様子が見られる時は体調不良の可能性あります。

熱はないか、風邪の症状や痛みはないかなど確認

□子どもの言葉

「気持ち悪い」「疲れた」「眠い」「寒い」「暑い」といった言葉が何度も聞かれたら、熱を測り、しっかりと様子を見ましょう。しばらくたっても様子が変わらない時は再度全身の状態を確認しましょう。

