



たんぽぽだより

令和6年4月号 No.105
 砂川市病児・病後児保育施設
 Tel 0125-54-2278



病児・病後児保育の登録をしましょう。

令和6年度の登録がはじまっています。

ご入園 ご入学 ご進級
おめでとうございます。
 春の日差しに包まれて新年度がスタートしました。お子さんの健やかな成長を願いながら「たんぽぽだより」を通じて病児・病後児保育の様子や健康に関する情報をお知らせいたしますので、どうぞ宜しくお願いいたします。

毎朝の体調チェック!

次のようなポイントで、体調チェックを行ってみましょう。

★きげんは?★

いつもより元気がない、「おはよう」のあいさつもうつぶしがちななど、いつもと違うようすが見られたら、要注意。体調が悪いためか、心理的なものなのか、原因を探りましょう。

★肌の状態は?★

いつもない発しんが見られたら、検温し、熱があれば病院へ。また、そのとき流行している感染症があれば、特に注意して症状を確認しましょう。

★顔色・表情は?★

顔が赤い、青白いといった場合は、発熱していたり、体調を崩していたりすることが多いので、検温してみましょう。



★便や尿のようすは?★

毎朝、排便の確認をしましょう。また、トイレに行く前につらそうな表情をしたり、何度も行く、時間がかかる、という場合は、いっしょにトイレに行き、状態を確認しましょう。

★熱、せきは?★

顔がほてっている、手が熱いという場合は検温を。せきだけで、熱がなく元気なときは、しばらくようすを見ます。

★体の動きは?★

いつもと比べて、足取りが重い、だるそう、というときは、子どもにどこかぐあいが悪いのか、聞いてみましょう。ことばで訴えることのできない子どもの場合は、検温などひととおり体調をチェックしたうえで、その日1日注意して見守るようにします。

★子どものことばは?★

「気持ち悪い」「疲れた」「眠い」「寒い」「暑い」といったことばが聞かれたら、熱を測り、ようすを観察します。少したってから熱が上がることもあるので、しばらく激しい動きを控えたほうがよいでしょう。

早寝早起きをしよう!

私たちが眠っている間には、成長ホルモンが盛んに分泌されています。「寝る子は育つ」は本当で、この成長ホルモンは骨や筋肉の発達を促す役目をしています。また、睡眠リズムがくずれると、午前中にぼーっとしたり疲れやすくなります。夜は早く布団に入りからだを休めましょう。