



# おひさまだより

2025.4.3

せんだの森



新入園・進級 おめでとうございます。新しい友だちを迎え、新年度がスタートしました。新しい生活に心も体もウキウキわくわくすることもたくさんあることでしょう。それと同じくらい、ドキドキ不安なこともたくさんある毎日だと思います。季節も移り変わり、体調面でも疲れが出やすい時期になります。園でも、子どもたちの様子をしっかりと見守りながら元気いっぱいに過ごしていきます。お家での健康状態や様子もお知らせいただけたらと思います。

## 登園前の健康チェックポイント

朝、お子さんが元気か、体調不良のサインは出ていないかをチェックしましょう。目や鼻、耳、口、皮膚など、体の中を外をつなぐ部分は異変を見つけやすいので、しっかりチェック。当てはまることがあるときは、職員にお知らせください。

今日、少し  
鼻づまりがあります。



### 目

- ☐ 目やにが増えた
- ☐ 目が赤い
- ☐ 涙目になっている

### 耳

- ☐ 耳を触る（気にするそぶりがある）
- ☐ 耳だれが出る

### 皮膚

- ☐ ポツポツができている
- ☐ 水ぶくれやうんだ場所がある
- ☐ 赤くはれている

ポツポツに気づいたら、時間とともに数が増えたかどうかも見てください。

### 鼻

- ☐ 鼻水・鼻づまりがある
- ☐ くしゃみが出る

### おしっこ・うんち

- ☐ 回数や状態（色やかたさなど）、におい（すっぱいにおいは消化ができていない）がいつもとちがう

！ いつもとちがう……と思ったら、  
お知らせください

目に見える症状がなくても、「いつもよりも機嫌が悪い」「なんとなく元気がない」など、気づいたことがあったら、朝、登園時に職員にお伝えください。

お子さんの**平熱**  
ご存じですか？

毎日の検温を習慣にしましょう！（同じ時間帯で）

一般的に子どもの**発熱の目安は 37.5 度**ですが、個人差があります。特に0歳児は環境の影響を受けやすいものです。

平熱 36.7 度 くらい  
平熱 36.5 度 くらい  
平熱 36.3 度 くらい

発熱

発熱

発熱

### ●タイミングを決める

体温は1日の中でも変動します。「朝起きて顔を洗ったら測る」「朝食後に測る」など、検温のタイミングを決めましょう。



## 4月の保健指導

保健指導では、一年を通して「身体のことについて」や「日々の過ごし方について」など、子どもたちに分かりやすく伝えていきます。

4月は、一年間、保健指導でどんな話をするのかについての話をしていきます。

### 一年の間に以下の健診・検査を行います

☆医科健診・・・ 年2回

☆歯科健診・・・ 年2回

☆尿検査・・・ 年1回

詳しい日程が決まりましたら、お知らせをします。

## 4月の休日診療医療機関（＊一部抜粋）



|        | 小児科                             | 内科                                    | 耳鼻科                               |
|--------|---------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| 6日(日)  | たかはし小児科(三吉町)<br>921-0026        | 小林病院(春日町)<br>943-3111                 | いわた耳鼻咽喉科クリニック<br>(神辺町川南) 963-8733 |
| 13日(日) | さいとう小児科(宝町)<br>924-4150         | みやざわ内科(南蔵王町)<br>999-6002              | ゆう耳鼻いんこう科クリニック<br>(南蔵王町) 982-7387 |
| 20日(日) | 木村小児科(南蔵王町)<br>943-7117         | 竹本内科循環器科(大黒町)<br>050-1220-8886        |                                   |
| 27日(日) | クリニック和田(多治米町)<br>953-8292 ※内科も可 | 富永内科医院(奈良津町)<br>922-6139              | 佐藤耳鼻咽喉科医院(御船町)<br>921-1678        |
| 29日(火) | なかよし小児科(引野町)<br>943-6500        | 周治ファミリークリニック(沖野上町)<br>999-4477 ※小児科も可 | 平田耳鼻咽喉科 (曙町)<br>953-3387          |

小児の休日・夜間の診療については、下記の場所で行っております。

福山夜間小児診療所(年中無休)

場所/福山市医師会館隣り 三吉町南

TEL/084-922-4999

診療/19:00～23:00(受付は22:45まで)

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。