



令和6年

4月 健やか子育てだより

大田区保育サービス課
保育園看護師

今月のテーマ

◆ 朝の健康チェック ◆

新年度を迎え、冬の寒さと春の暖かさが混じる季節になりました。こどもが元気に楽しく過ごすためには、いつもの状態を知っておくことがとても大切です。健康な毎日を送るためにも「こどもの観察ポイント」をぜひご活用ください。

①こどもの観察ポイント

<顔や表情>

顔色はよいか、活気はあるか

<目>

目やにはないか

赤くないか

かゆそうにしていないか

<鼻・のど>

鼻水・鼻詰まりはないか

喉の痛み・咳はないか

<口>

唇の色は良いか

口の中の赤みや荒れはないか

<食欲>

いつもどおりの量を食べられたか

<体温>

熱はないか

機嫌は良いか



<皮膚>

湿疹・かゆみ・発疹・傷はないか

<胸>

呼吸が苦しそうではないか

喘鳴(ヒューヒュー音など)はないか

<おなか>

おなかが張っていないか

便秘や下痢の有無、便の色・回数や

臭いなどはいつもどおりか

<尿>

回数、臭い、色はいつもどおりか



<睡眠>

熟睡できているか

目覚めは悪くないか

②なんとなくいつもと違うときは、体調不良のサインの可能性がります

・親から離れず機嫌が悪い(ぐずる)

・睡眠中に泣いて目覚める

・活気がなく、顔色が蒼白い

・いつもより食欲がない

※このような様子がみられたときは、無理をせずゆっくり過ごしましょう



③このような症状があるときは受診しましょう



★熱が38℃以上あり、元気がない

★食欲がない・水分が摂れない状態が続いている

★きっかけがなく吐く・頻繁に吐く

★下痢をする・おなかがすごく張っている・尿が出ない

★白っぽい便が出る

★呼吸が苦しそう・ゼーゼーヒューヒュー音がする

★白目が充血していて目やにが出ている