

お母さんになったら

(健康管理)4月号

子どもの健康管理をチェックしましょう。

子どもの健康管理の基本は、「いつもの状態」をきちんと把握しておくことが大切です。そうすることで、子どものちょっとした変化や異常（いつもと違う状態）に気づくことができます。

保育園では毎朝、登園してきた子ども達の健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前にチェックを試みましょう。

1、機嫌はどうですか？

いつもより元気がない、ぼーっとしているなど、いつもと違う様子が見られたら、要注意。体調が悪いのか、心理的なことが原因なのかをよく観察しましょう。

2、顔色はどうですか？

顔が赤い、青白いといった時は、発熱していたり、体調を崩していることがあるので、検温してみましょう。

3、熱や咳はどうですか？

顔がほてっている、手が熱い時などは検温を。熱がなく元気な時は様子をみましょう。

4、肌の状態はどうですか？

いつもはない発疹が見られたら、検温して熱があれば病院受診しましょう。

5、便や尿の様子はどうか？

毎朝、排便の確認をしましょう。何度もトイレに行ったりする時は、一緒にいって便や尿の状態を確認しましょう。

6、子どもの言葉は？

「えらい」「疲れた」「気持ちが悪い」「寒い」「眠い」などといった言葉が聞かれたら、検温をし、様子を観察しましょう。熱が上がってくることもあるのでゆっくりさせてあげましょう。

7、体の動きは？

いつもと比べて、だるそうにしているという時は子どもにどこが具合が悪いのかを聞いてみましょう。言葉で伝えることのできない年齢の場合は、検温などのチェックをしたうえで注意深く見るようにしましょう。

「いつもの状態」をよく把握し、健康に過ごせるようにしましょう。

