



新緑の美しい5月。大空を元気いっぱいおよぐ「こいのぼり」が見られる季節となりましたね。

子どもの健康管理の基本は、『いつもと違う状態』に気付くこと。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、何か変化や異常が見られたときは、適切な対応ができるようにしておきましょう。ご家庭でも、登園、登所、登校前など、次のようなポイントで、体調チェックを行ってみてはいかがでしょうか。体調管理に気を付けながら5月も元気いっぱい過ごしていきましょう。



## 毎朝の体調チェック！



### ★きげんは？

いつもより元気がない、「おはよう」のあいさつもうつむきがちななど、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？

いつもはない発しんが見られたら、検温し、熱があれば病院へ。また、そのときはやっ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しょう。

### ★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しょう。

### ★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。

