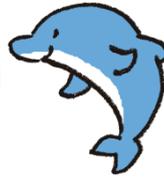




# 8月 ほけんだより



公立保育所 看護師  
令和6年8月 発行

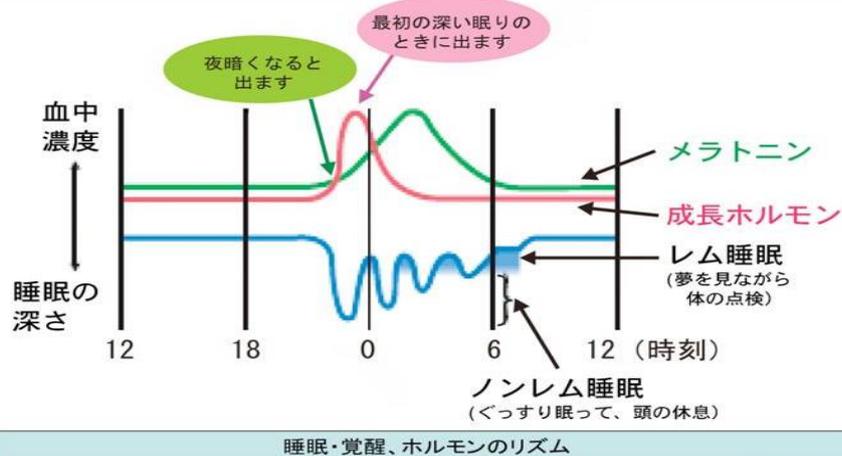
水遊びやどろんこ遊び、虫採りなど、夏ならではの遊びを満喫している子どもたち。お休みの日には、海や山などに出掛けることもあるかと思います。怪我や事故の無いよう、夏ならではの楽しい思い出を、家族でたくさん作ってください！

## 生活リズムを見直してみよう

8月は休みも多く、生活リズムが乱れがちです。中でも、睡眠不足になると食欲が無くなる、集中力が無く一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌…といった体の不調が出てきます。また、睡眠不足が続くと免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。就寝時間が遅くなると起床時間も遅くなり、朝食を食べなくなるなど、生活習慣全般に影響してきます。

### 『寝る子は育つ』って本当？

睡眠は、一日使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気や怪我をした際には治す力を高め、回復を早めてくれます。また「寝る子は育つ」と言われるように、寝入りばなに成長ホルモンがたくさん分泌されて、体の成長を促進します。



#### メラトニン

睡眠と覚醒を切り替えて、自然な眠りを誘います。日中に太陽の光を浴びると、夜間大量に分泌されますが、夜間に強い光を浴びると時間に関係なく分泌量が低下してしまいます。

#### 成長ホルモン

免疫力の強化や体の成長を促す役割があります。寝付いてから4時間程度で、1日の8割近くが分泌されていると考えられています。

『朝は太陽の光で脳を、朝食で体を目覚めさせる。昼は体を使って遊ぶ。夜は強い光を浴びないようにテレビやゲーム等は早めに切り上げて、布団に入る』という、規則正しい生活リズムが深く眠るコツです。子どもだけでなく、家族揃って続けてみましょう！



# 正しい体温の測り方

毎朝、子どもの身支度・朝食の準備等で忙しい中、登所前の体調確認に、ご協力いただきありがとうございます。保育所に通う中で『家では熱が無かったのに、保育所に行ったら熱が出てしまう』という状況を聞くことがあります。

人の体温は1日の中でも変動します。早朝が最も低く、夕方にかけて上昇し、夜にかけて徐々に下降していきます。また、食後・泣いた後・遊んだ後は体温が高くなり、気温によっても左右されます。子どもの平熱は、同じ条件下で測定した体温を目安にしましょう。

体温計の特徴や正しい体温の測り方をお伝えします。参考にしてみてください。

## 体温計の種類と特徴

体温計の種類	測定部位	特徴
電子体温計（脇下用）	脇の下	<ul style="list-style-type: none"> <li>・予測式／実測式がある （ほとんどの予測式体温計は実測検温も可能です。）</li> <li>・実測式は時間が掛かるが、その時の体温を測定する</li> <li>・挿入角度により測定値が変化することがある</li> <li>・脇の下に汗をかいていると、体温が低くなる</li> </ul>
耳式体温計	鼓膜	<ul style="list-style-type: none"> <li>・短時間での測定が可能</li> <li>・鼓膜の方向に正しく挿入する必要があるため正確な値が測定出来ないことがある</li> </ul>
非接触体温計	体表面	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肌に触れないため衛生的</li> <li>・測定前後の活動や外気の影響を受けやすく、正確な値が測定出来ないことがある</li> </ul>

## 正しい体温の測り方



～お願い～

保育所では、電子体温計（予測式／実測式）を使用して脇の下で測定していることが、自宅との環境や活動量も違うため、測定値に差が生じてしまう事があります。測定値だけでなく、機嫌や食欲を含めた全身状態を観察した後に保護者へ連絡しています。また集団生活の場である為、感染症予防も含め、今後も引き続き早めのお迎えや医療機関への受診にご協力をお願いします。