



# ほけんだより



令和6年4月1日  
もりのなかま保育園 中野栄園  
病児室保育室 看護師  
小野寺

ご入園・ご進級おめでとうございます。新年度がスタートしましたね。  
新生活が始まると、慣れない生活への疲れなどから、体調不良になりやすくなります。  
生活リズムを整えることは体調不良を防ぐことにもつながっていくので、意識して過ごしましょう♪

## 生活リズムの整え方

- ①早寝早起きをする。(毎日同じ時間にする。)
- ②朝起きたら日の光を浴びる
- ③朝食をしっかり食べる。
- ④適度な運動をする
- ⑤入浴は寝る2時間前までに済ませる。(熱すぎないお湯につかる。)

体調管理をする上で、平熱を知っておくことも重要になってきます。  
意外と知られていない正しい平熱の測り方はこちらです。



## 正しい平熱の測り方

- ①毎日同じ時間に測る。(理想的なのは起床時、午前、午後、夜の計4回)
- ②食後、入浴後、運動後は避けて測る。泣いた後も避けた方が良い。  
(最低30分以上たってからの方が良いです！)
- ③測ったものを記録して残しておく。
- ④汗をかいている場合は必ず汗を拭いてから測る。

## 測るときのポイント！

わきの下で測るタイプの場合、わきに対して30～45度の角度でわきの真ん中に差し込まむのが測るポイントです。この時測っている腕を軽く押さえてください。



