

季節の変わり目は体調を崩す機会が増えます。子どもの体調・観察ポイントについてお知らせします。登園前など参考にしてみてください。

**顔・表情** 顔色が悪い。ポーっとしている。機嫌が悪い。

**耳** 耳ダレがある。痛がる、気にする、耳を触ることが多い。

**目** 目ヤニがある。目が赤い。腫れぼったい。なみだ目。眩しがる。

**鼻** 鼻水、鼻詰まりがある。くしゃみが多い。息苦しそう。

**口** 口の中や唇に痛みがある。水疱や口内炎がある。舌が赤い、白い。唇の色が悪い。

**胸** 苦しそう。咳。喘鳴（ヒューヒュー、ゼーゼー、ゼロゼロ）がある。

**喉** 痛がる。声がかすれる。

**お腹** 張っている。硬い。触ると痛がる。

**皮膚** 腫れ、痒み、赤み、湿疹がある。ジュクジュクしている。出血がある。

**便** 量、色、固さ、回数、においがいつもと違う。下痢、便秘の症状がある。

**尿** 量、色、回数、においがいつもと違う。

**食欲** 食欲がない。

上記のような症状があった場合、まずは、かかりつけ医を受診しましょう。感染症であった場合、他児へ感染を広げてしまう事も考えられます。また、無理をさせることで、回復の遅れや病状の悪化に繋がるおそれもあります。

体調の悪い子どもにとっての集団生活は心身ともに負担となりますので、無理をさせての登園はやめましょう。

また、自宅で静養する期間については、必ず医師の指示した期間に従ってください。保育園での集団生活に適應できる状態に回復してからの登園であるようご配慮下さい。

子どもが元気に過ごすためには、早寝早起きで生活リズムを整えることが大切です。また、朝ご飯をきちんと食べることで脳や体が目覚め、エネルギーや栄養素も補給されます。朝ご飯を食べることで腸が動き出し、スムーズな排便にもつながります。各家庭で生活習慣を見直し、感染症予防に努めましょう。