



ほけんだより 9月号



令和8年8月25日
 社会福祉法人 国立保育会
 練馬区立南大泉保育園
 看護師 瀧本美紀

プール遊びなどの夏の活動を終え、子どもたちは一回り大きく成長したように感じられます。一方で、夏の疲れから体調を崩しやすい時期でもあります。ご家庭でもゆっくりお風呂に浸かり、たっぷりと睡眠をとるよう心がけてみてください。今月のほけんだよりでは『正しい体温の測り方』についてお伝えしたいと思います。

検温回数変更のお知らせ

南大泉保育園ではこれまで感染症対策および健康管理の一環として1日に複数回の検温を実施してまいりました。このたび、国や自治体のガイドラインの見直し、および園内での運用状況を踏まえ、子どもたちがより落ち着いて日々の活動に集中できる時間を確保するため、9月1日より検温回数を削減することといたしました。つきましては、ご家庭での毎朝の検温と健康観察がより重要となりますので引き続き登園前の検温にご協力いただきますようお願い申し上げます。

正しい体温の測り方

正しく測定するための注意点

体温は、動いた後や食事の後、また気温によって一日の中で変動します。測定は脇の下や耳で測定するのが一般的で、正確に測定するには、運動後や食後を避け、測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。お子さまの平熱を知っておくのも大切です。



①脇の下の汗を拭く。



②脇の下の中央部分のくぼみの中心に体温計の先を当てる。



③体温計を下から45度の角度になるように挟み、脇をきちんと閉じて数分間待つ。

体温計を下から少しおしあげるように脇をしっかりとめるところがポイント！！

脇と体温計が密着していなかったり体温計の先端が下着にあたってしまったたりすると正しく検温できず低い値になってしまうこともあるので注意が必要です！

