



新年度1か月が過ぎ、新しい環境にも次第に慣れ、元気いっぱいの子どものすがたがみられています。(\*^\_^\*)  
先月は発熱でお休みする子・早退する子が数名いました。今月から園での症状別の対応について掲載していきますので参考にしてみてください。5月は発熱についてです。

### \*\*\*\*\*発熱時の対応\*\*\*\*\*

登園を控えるのが望ましい場合	保育が可能な場合	保護者への連絡が望ましい場合
<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝から37.5℃を超えた熱とともに元気がなく機嫌が悪い。</li> <li>・食欲がなく朝食・水分が摂れていない。</li> <li>・24時間以内に解熱剤を使用している。</li> <li>・7時間以内に38℃以上の熱が出ている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前日38度を超える熱が出ていない。</li> <li>・熱が37.5℃以下で元気があり、機嫌がよく、顔色も良い。</li> <li>・食事・水分が摂れている。</li> <li>・排尿の回数が減っていない。(脱水になっていないかという事)</li> <li>・咳や鼻水を認めるか憎悪していない。</li> <li>・24時間以内に解熱剤を使っていない。</li> <li>・発熱を伴う発疹が出ていない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・37.5℃以上あり元気がなく機嫌が悪い。</li> <li>・食欲がなく、水分が摂れない。</li> <li>・顔色が悪い。</li> <li>・排尿回数がいつもより減っている。</li> <li>・その他の不快症状(咳・鼻つまり・鼻水・腹痛・下痢・吐気・嘔吐・寒気など)が伴っている。</li> </ul> <p>*熱性けいれんの既往児は医師の指示に従う。</p>

※どんぐりは集団保育の場です。病院に受診する際は必ず園に通っていることを医師に伝え、どのような状態になれば登園可能かを相談して頂くようお願い致します。

### ☆元気に登園するためにしっかり朝ご飯を食べましょう!!☆

## 朝ご飯

朝ご飯には…

- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ・脳も活発にしてくれる
- ・体温を上げて体を目覚めさせる
- ・生活のリズムをつくる

などの役割があります。

朝はしっかりご飯を食べてその1日を元気に過ごしましょう。

ご飯のよいところ

- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

パンのよいところ

- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

メニュー例

ご飯食

ご飯・おにぎり、卵・野菜・魚料理、汁物

パン食

パン、卵・野菜料理、スープ、牛乳、果物

## おうちの食事のポイント

ご飯はただ食べればよいというものではありません。下記のポイントを参考に、栄養面や量、食事環境も気にかけて健康的な体づくりをしましょう。

1. 家族みんなで揃って食事をする
2. 朝ご飯を毎日食べている
3. 色々な食品を食べている
4. 野菜を毎日食べている
5. 脂肪をとり過ぎていない
6. お菓子を食べ過ぎていない
7. 嫌いな物も食べている
8. よく噛んで食べている