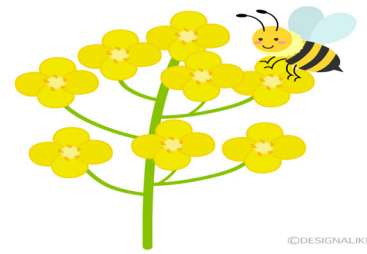




ほけんだより



©DESIGNALRIE



新年度のスタートは、生活リズムを整える良い機会です。

○早寝早起き…睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃



までに眠り、朝は7時頃までに起きられるよう習慣づけましょう。

○ごはんをしっかり食べよう…朝ご飯を食べると、体が目覚めます。朝ご飯はよく噛んで、しっかり食べるようにしましょう。



○うんちは出ましたか?…朝ご飯を食べると、腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。トイレに座る時間をつくりましょう。



こどもの体温…子どもの平熱は一般的に 36.5~37.5℃ほどで、年齢や時間帯、個人差によって変動します。

平熱の目安

- 乳幼児（生後1か月頃）：36.7~37.5℃程度
- 乳幼児（3か月以降）：36.7~37.4℃程度
- 学童：36.5~37.4℃程度

小さい子ほど平熱は高めで、個人も大きく、朝は低く、夕方に高くなる傾向があります。平熱より 1.0℃高い時、熱だけでなく、活気や呼吸状態など、全身状態を観察しましょう。

水分補給や衣類・室温の調整で、下がるがあります。