



ココカラだより

保護者の方へ 
vol.1

ココカラだよりとは・・・

お子様の心と体についての情報を発信していくお便りです。

保護者の皆様の「へ〜」や「そうなんだ〜」「知って良かった」につながる情報を伝えられたらなという想いで発行していきます。

保健室からみえる夏休み明けの子ども達



お家が恋しくなる子が増える
友達関係の変化での悩み
精神的成長が表情や行動にあらわれる



身長・体重を測りに来る子が増える
インフルや感染症が流行しはじめる
けがや体調不良者が増える

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。新しい活動や久しぶりに会うお友達との時間を楽しみにしている子もいれば、不安や気がある子もいると思います。もし、お子さんが「学校に行きたくない・・・」「(体調不良ではないけど)今日は休みたい」などを伝えてきた時は、まず「気持ちを伝えてくれてありがとう」と受け止めること。そして、ぜひ学校に相談していただくと嬉しいです。

大人も子どもも、一人で悩むより、だれかに相談できると心がフッと軽くなることもあるかと思えます。夏休み明け、少しずつ無理なく生活ペースを戻せると良いなと考えています。

知っていてほしい〜発熱編〜

学校から着信があるとドキッとしませんか？私はします・・・

「熱だした？ケガした？何かあったのか？」など一瞬で脳内がぐるぐるしはじめます。

そう、特に保健室からの電話はあまり歓迎されない内容のことが多いです。

今回はお迎え要請ランキング1位「発熱」についてお伝えしていきます。

平熱について

子どもの正常体温は、36.2〜37.4と幅があります。また、気温の影響も受けやすいので、お子さんの平熱を知っておくことは大事です。

保健室では37.5℃からを発熱としており、1時間休養しても解熱しない場合はお迎え要請をさせていただきます。が！本人が元気で食事も食べられる状態であれば水分補給しつつ休養させ、経過観察をしています。

(逆に発熱がない場合でも、本人の訴えや他の症状次第でお迎え要請することもあります)

家庭での受診目安

- 機嫌が悪く、ぐったり
- ぜいぜいしていたり
呼吸器症状がある
- 頭痛や嘔吐
- 刺激に対する反応がにぶい
- けいれん
- 40℃以上の発熱
- 水分がとれない



保護者の皆様！お忙しい中、いつもお迎え要請等に対応していただきありがとうございます！