



ほけんだより

こどものまち保育園

2020年7月

暑い日が続いていますね。天気も良い日が多く、園庭で身体を動かして遊ぶ姿が多く見られます。服や靴のサイズの確認をして、子ども達が安全に楽しく思いきり身体を動かして遊べるようにしたいですね。

子どもに合った服装にしましょう！

衣服が汚れたり、排尿、排便等で、脱いだり着たりする回数も多いので、脱ぎ着のしやすいものにしましょう。また、しっかりと歩いたり、走ったりできるように、体に合ったものを着せるようにしましょう。ズボンのすそが長いものや伸縮性のないものは活動の妨げになってしまいます。服は脱ぎ着しやすいもの、排泄時にまごつかないものにして下さい。

外で元気に遊んでたくさん汗をかきましょう！

肌が気温の変化を感じることで、体温調節機能が働きます。汗をかくことが少ないと、新陳代謝のはたらきを弱め、低体温を招きます。

汗を分泌する汗腺は、赤ちゃんがお腹の中にいるときからでき始めます。汗腺は、2歳半頃まで増え続け、その後は生涯増えないのです。それまでの間に汗をたくさんかく生活をしておかないと、汗のでにくい体になってしまいます。たくさん遊んで汗をかいたら、着替えもします。洋服等のストックを確認してくださいね。



靴は足に合っていますか？

小さくなった靴やブカブカ靴は、足が動かず、脱げたり、転んだりして事故の原因になります。また足に合わない靴を履いていると、思いきって遊べません。

週末には清潔に洗い、足に合っているかどうか点検しましょう。

<良い靴の条件>

- ☆かかとがしっかりしているもの
- ☆つま先から3分の1くらいまで靴底が曲がるもの
- ☆土踏まずの位置がフィットしているもの
- ☆子どもの足形に合った扇形であること

○伝染病について

もしも病気（感染症）にかかってしまった場合には、医師の許可を得てから登園しましょう。感染症の種類により『証明書』が必要になりますので、医師から発行された書類を持参の上、登園して下さい。また、与薬依頼書がお手元に無くなった場合は保育園にありますのでお渡し致しますが、ご家庭でコピーをしてお使い頂けたらと思います。

○医師の登園許可書が必要な感染症

麻疹、風しん、インフルエンザ、水痘、流行性耳下腺炎、結核、咽頭結膜熱（プール熱）、流行性角結膜炎、百日咳、腸管出血性大腸菌感染症

①発病したら受診の時に伝えること

- ・ 保育園に通園していること
- ・ 保育園で流行している感染症の病名

②受診後診断された病名を保育園に連絡する

③治る時に医師に確認すること

- ・ 登園しても他の子にうつらないか
- ・ 保育園の生活に支障がないところまで体力が回復しているか



○登園許可書は必要ではないが、医師に確認してから登園する感染症一覧

| 病名 | 流行季節 | 感染しやすい時期 | 登園のめやす |
|---------------------------|--------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------|
| ヘルパンギーナ | 春～秋 | 急性期の数日間（便の中に1カ月程度ウイルスを排泄しているので注意が必要） | 発熱や口腔内の水泡・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること |
| 手足口病 | 夏～秋 | 手足や口腔内に水泡・潰瘍が発症した数日間 | 発熱や口腔内の水泡・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること |
| マイコプラズマ肺炎 | 初秋～冬 | 適切な抗菌薬治療を開始する前と開始後数日間 | 発熱や激しい咳が治まっていること |
| 溶連菌感染症 | 冬 | 適切な抗菌薬治療を開始する前と開始後1日間 | 抗菌薬内服後 24～48 時間経過していること |
| RSウイルス感染症 | 冬 | 呼吸器症状のある間 | 呼吸器症状が消失し、全身状態が良いこと |
| ウイルス性胃腸炎 (ノロ、アデノウイルス等) | 冬 | 症状のある間と、症状消失後1週間（量は減少していくが数週間ウイルスを排泄しているため注意が必要） | 嘔吐、下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること |
| 伝染性紅斑 (リンゴ病) | 春～夏 | 発しん出現前の1週間 | 全身状態が良いこと |
| 突発性発しん | 季節との関連性はない | | 解熱し機嫌が良く全身状態が良いこと |
| 帯状疱疹 | 季節の変わり目 (8月に多い) | 水泡を形成している間 | すべての発しんがかさぶたになってから |

※保育園では、乳児などの感染弱者にできる限り感染を広げないように消毒除菌の配慮をしています。

ご家庭からも「早めの受診」「念のためのお休み」など、感染を子どもたちに広げないために、慎重な登園へのご協力をお願いします。

～こんな症状のときは登園を控えましょう～

体調が悪い時の無理な登園は、子どもにとって大きな負担です。

無理をすることで病気が重症化してしまったり、治りかけていた病気がかえって長引いたりしてしまうこともあります。また、病気をお友達にうつしてしまう可能性もあるので「このくらいなら大丈夫かな？」ではなく、登園を控えるべき症状をしっかりとっておくことが大切です。

* 登園を控える症状 *

全身症状



- 機嫌が悪く元気がない
- 顔色が悪い
- ぐったりしている

+

発熱・下痢・おう吐
せき・発しん
いずれかの症状がある場合

- 朝から37.5℃を超える熱があり、
食欲・元気もない
- 24時間以内に解熱剤を使用した
- 24時間以内に38℃以上の熱が出た
- 平熱より1℃以上高い(1歳以下の乳児)

発熱



※体温は目安です。子どもの平熱に応じて判断するようにしましょう。

下痢



- 24時間以内に2回以上の水様便がある
- 食事や水分をとると下痢をする
- 下痢に伴い、体温がいつもより高め
- 下痢症状があり、朝おしっこが出ない

おう吐



- 24時間以内に2回おう吐がある
- おう吐に伴い、いつもより体温が高め
- 食欲がなく、水分もとりにたがらない

- 夜、せきをして目が覚めてしまう
- 呼吸をするとゼイゼイ、ヒューヒュー音がし、呼吸困難の症状が見られる
- 呼吸が速い
- せきに伴い37.5℃以上の熱がある
- 少し動いただけでせきが出る
- 食欲がなく、朝食や水分がとれない

せき



発しん



- これまでなかった発しんにより、感染症が疑われ、医師から登園を控えるように言われた
- 発熱の伴う発しんがある
- 口内炎のため食事や水分がとれない

* とびひの場合 *

- 顔など患部を覆えない場所に、とびひができたとき
- 浸出液が多く、他の子どもへの感染の恐れがあるとき
- かゆみが強く、手で患部をかいてしまうとき

「とびひ」とは

とびひは、すり傷や虫さされなどのひっかき傷に細菌が入り、水ぶくれができるので、夏場に子どもたちがかかりやすいものです。かゆみがあり、かいて水ぶくれをつぶすと、別のところに“とびひ”してしまい、他の人にうつしやすいので注意が必要です。

新型コロナウイルスの感染を防ぐ為に…

★規則正しい生活をしよう！

★手洗い・うがいをしよう！

★咳エチケットを心掛けよう！



～『手洗い8つのステップ』を覚えて感染予防しよう！～



オレさまを
やっつけ
られるかな？

てあらい
8つのステップ

①



ぎゃー！
ぬれる！

てにおいて
ぬらす

②



てのひら
ブクブク

③



やめてー！

てのこう
モミモミ

④



ゆびのあいだ
モミモミ

⑤



おやゆび
クルクル

⑥



てくび
クルクル

⑦



みずで
ながす

⑧



バイキン
ばいばーい！

ピカピカ
キレイ！

保育園でも子ども達に分かりやすい様にイラストで示しながら意識的な手洗いを習慣化していきたいと思っております！是非ご家庭でも、イラストを参考に子ども達と一緒に取り組んでみて下さいね！皆でウイルスに負けない元気な身体作りをしていきましょう！

