保健のしおり

社会福祉法人　水の会　世田谷いちい保育園
北ウイング

目次

保育中の体調不良の対応について.....2
お子様の体調が良くない時.....3
こんな時は登園を控え医療機関を受診しましょう.....4
日々の健康観察のポイント.....5
感染症にかかったとき.....6
登園届の提出
感染症の掲示.....7
薬の取り扱いについて.....8
保育中のケガについて.....9
虫刺されについて.....10
乳幼児突然死症候群（SIDS）について.....11
入園当初の保育時間（慣れ保育）について.....12
食物アレルギーについて.....13
咀嚼（噛むこと）は習得するもの.....14
汚れた衣類・シーツ等の返却について.....15

その他資料

・登園届

・与薬依頼票

保育中の体調不良の対応について



以下の症状が見られる場合は、お迎え要請のご連絡をさせていただきます。ご了承ください。

●**発熱時の対応**…①38℃以上の発熱、②元気がなく機嫌が悪い時、②咳で眠れず目覚める時、③食欲がなく水分がとれない時
※熱性けいれんの既往など、お子さまの状況に応じてお迎え要請をさせていただきます。

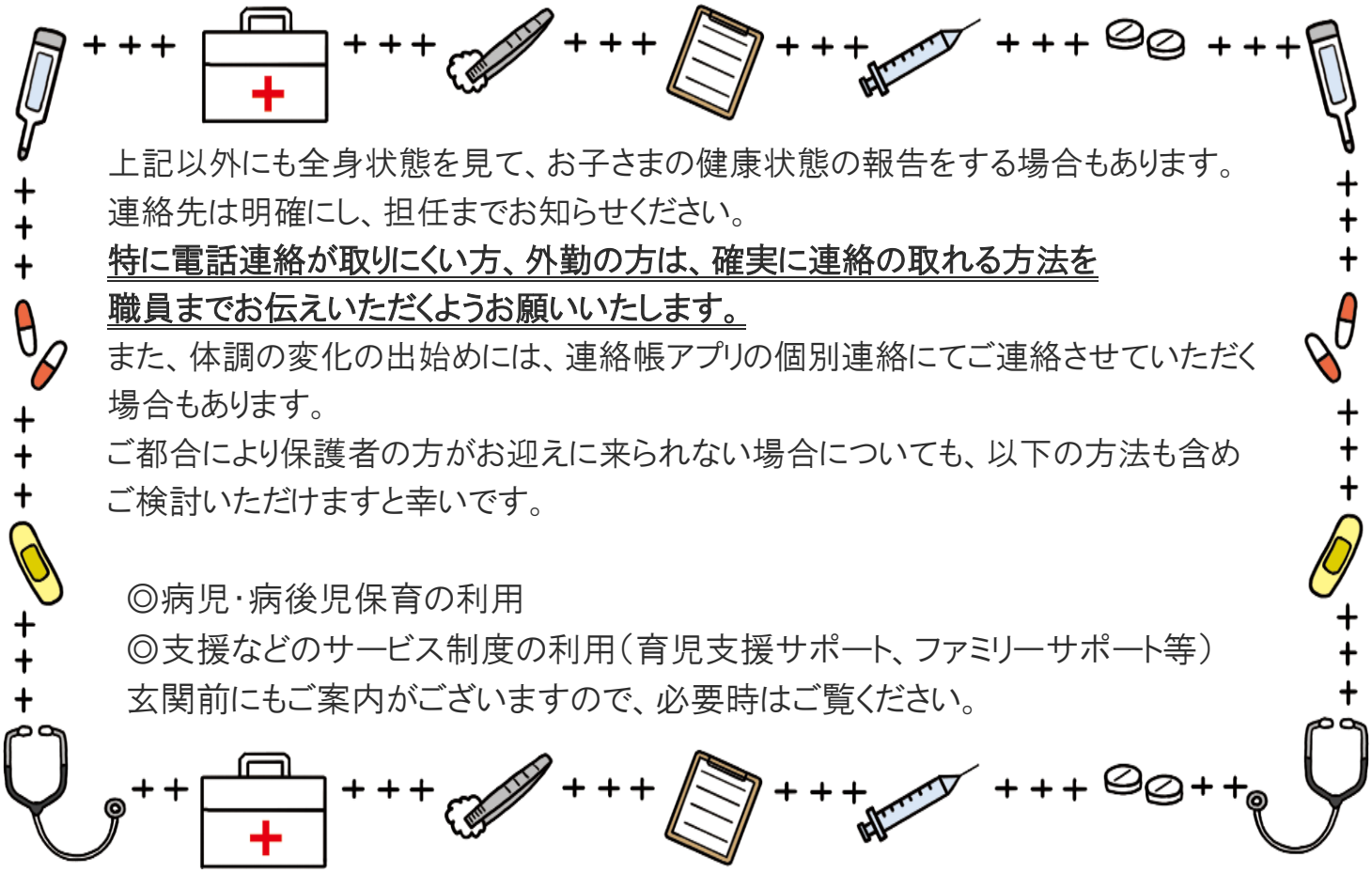
●**下痢の時の対応**…食事や水分をとるとその刺激で下痢をする時、腹痛を伴う下痢がある時、水様便が複数回出ている時

●**嘔吐の時の対応**…複数回の嘔吐があり水を飲んでも吐く時、元気がなく機嫌が悪い時、吐き気が止まらない時、腹痛を伴う嘔吐がある時、下痢を伴う嘔吐がある時

●**咳の時の対応**…咳があり眠れない時、ゼイゼイ音・ヒューヒュー音がある時、少し動いただけでも咳が出る時、咳と共に嘔吐が数回ある時

●**発疹の時の対応**…発疹が時間と共に増えた時、発疹を伴う感染症が疑われる時

●**眼症状の時の対応**…目が赤い時、目やにが出る時、まぶたなどに赤みや腫れがある時



上記以外にも全身状態を見て、お子さまの健康状態の報告をする場合もあります。
連絡先は明確にし、担任までお知らせください。
特に電話連絡が取りにくい方、外勤の方は、確実に連絡の取れる方法を職員までお伝えいただくようお願いいたします。
また、体調の変化の出始めには、連絡帳アプリの個別連絡にてご連絡させていただく場合もあります。
ご都合により保護者の方がお迎えに来られない場合についても、以下の方法も含めご検討いただけますと幸いです。

◎病児・病後児保育の利用
◎支援などのサービス制度の利用（育児支援サポート、ファミリーサポート等）
玄関前にもご案内がございますので、必要時はご覧ください。

お子さまの体調が良くない時



「保育園にいても家にいても、子どもは遊んだり、昼寝をしたり、泣いたり、食べたり、同じようにするのだから変わらないのでは…」と思いがちですが、体調の悪い時は、お友達の元気な声も苦痛に感じます。例えば同じブロック遊びでも静かに自分のペースで遊ぶのと、にぎやかな中で遊ぶのとでは体力の負担が違います。明るい表情が見られなかったり、イライラして泣きやすい等いつもの様子と違う場合、お子さまへの配慮が必要です。

体調の悪い時…

◎お子さまにとって、集団生活は負担になります

◎周囲のお子さまへ感染症を広げてしまうこともあります

◎最初に無理をしてこじらせてしまうと、回復が遅れることにもなりかねません

こんなときは体調が悪くなる前兆かもしれません



・朝の体温がいつもより高い・朝食を食べようとしない

・夜中、何回も起きたり、泣いたりを繰り返す、朝なかなか起きない

・鼻水がダラダラとひっきりなしに出る、涙目で表情がボーっとしている（発熱の前兆のことも）

・朝や夜に咳がよく出ている　・体のどこかを痛がる　・めやにが出る

※自宅でいつもの様子と違う（発熱、下痢、嘔吐、咳）とき、感染症などの診断を受けているとき、市販薬も含めて内服薬がある場合はお知らせください。

※**解熱剤で熱を下げてから登園することは健康な状態とは言えず**、家庭での療養が必要な時です。解熱剤の効果がなくなると熱が上がり、お迎えの連絡をすることになりますので、朝の熱が平熱より1℃以上高い時は無理をせずお家で様子をみましょう。

〈病後の登園について〉

かぜや感染症などで欠席後に登園する場合、お休み中の様子を保育者にお伝えいただくか、連絡帳でお知らせください。なお受診の際、医師に保育園に通っていることをお伝えいただき、登園の可否について指示を仰いでからの登園をお願いいたします。

※病後の登園においても、原則的に全員同じ活動となります（散歩や園庭遊びなど）。
外遊びを控える等の個別対応は致しかねますのでご了承ください。

登園の際は集団生活であることをご理解の上、お子さまに無理のないようご協力をお願いいたします。

こんな時は登園を控え
医療機関を受診しましょう





発熱	・24 時間以内に 38℃以上の発熱がみられたとき ・朝の検温で体温が 37.5℃以上あり、 ① 元気がなく機嫌が悪い ②食欲がなく水分がとれない など、全身状態が良くない時
咳	・夜間の咳込みがひどい時 ・喘鳴や呼吸困難がある時 ・37.5℃以上の熱を伴っている時 ・少し動いただけでも咳が出る時 ・連続した咳がある時 ・呼吸が速い時 ・食欲がなく朝食や水分が摂れない
下痢	・24時間以内に複数回の水様便がある時 ・食事や水分を摂るとその刺激で下痢をする時 ・下痢に伴い体温がいつもより高めの時 ・朝、排尿がない時 ・顔色が悪くぐったりしている時
嘔吐	・24時間以内に複数回以上の嘔吐がある時 ・嘔吐に伴い体温がいつもより高めの時 ・食欲がなく水分も欲しがらない時
発疹	・発熱時や発熱後に発疹がみられた時 ・今までになかった発疹が出た時 ・感染症による発疹が疑われた時 ・口内炎で食事や水分が摂れない時 ・浸出液が多く他児への感染の恐れがある時 ・かゆみが強く手で患部を掻いてしまう時
目	・目やにが出る時 ・目の充血や腫れがある時





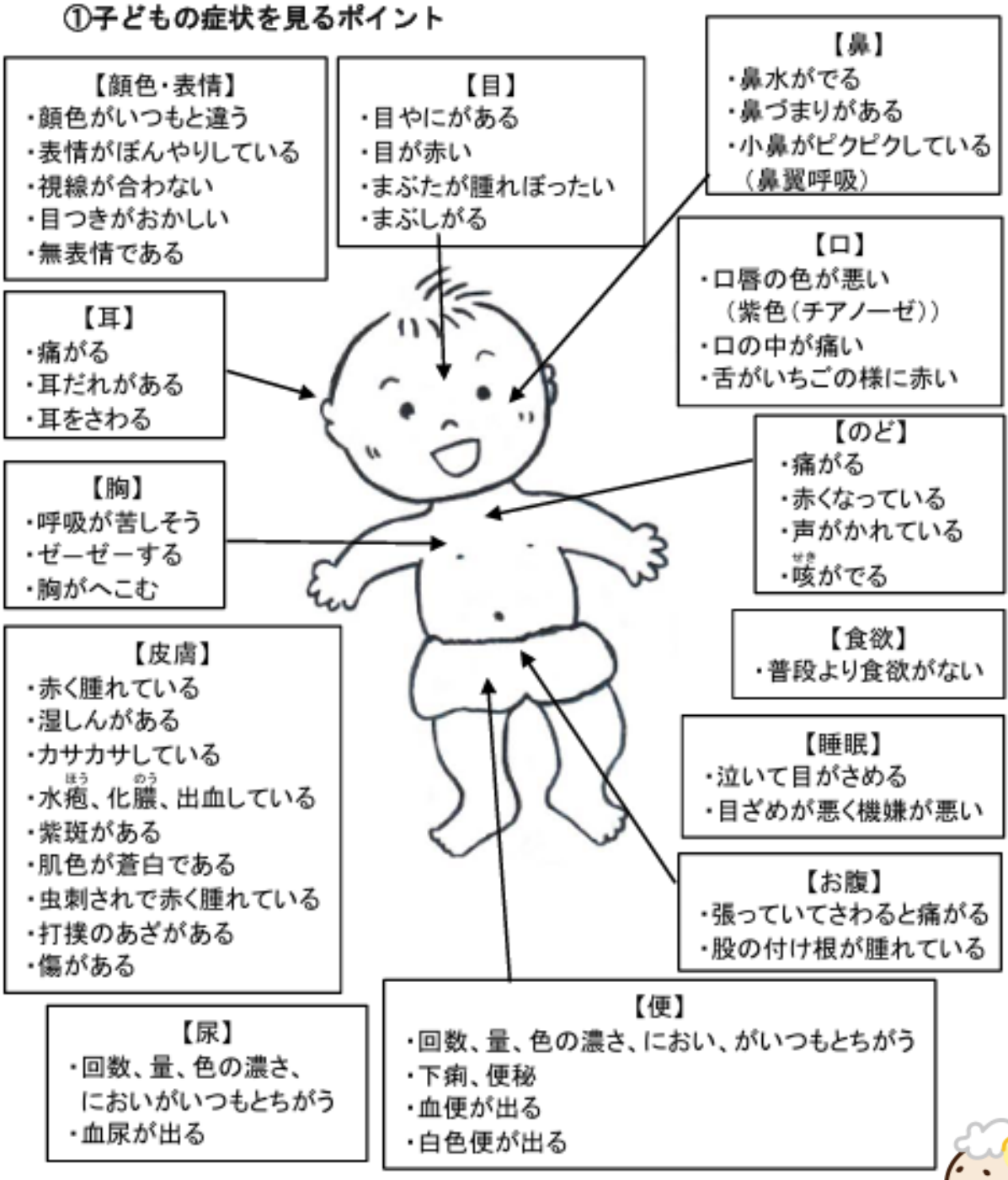


日々の健康観察のポイント



別添３　子どもの病気　～症状に合わせた対応～

①子どもの症状を見るポイント





お子さまの元気な時の「平熱」を知っておくことが、症状の変化に気づく目安となります。

感染症にかかったとき



学校保健安全法に基づき、指定の感染症（添付資料Ⅰ参照）と診断された時は、医療機関を受診いただき、医師の診断のもと登園の目安に該当し、体調が回復してからご登園いただくようお願いします。他のお子さまにうつさない為だけでなく、かかったお子さまが他の病気を併発させない為にも、ゆっくり休んで体力を回復させることが大切です。



お子さまの送迎をされる方や、お連れの兄弟児が指定の感染症にかかった場合は、園舎内には入れません。
送迎の際は、事前に電話連絡の上、門のインターホンを押してください。
職員が伺い、お子さまの受け入れを行います。
また、送迎時間をピークの時間帯からずらしていただくこともあります。ご了承ください。



登園届の提出



感染症に罹患した場合は、医師の診断のもと、厚生労働省による登園のめやすに応じて登園の判断をしていただきます。各疾患ごとの登園のめやすは添付資料をご確認ください。
また、罹患後に登園する際は、

「**登園届**」（**添付資料Ⅱ**）を、保護者様にご記入いただきます。

玄関前に設置していますので、ご記入いただき

登園時、受け入れの際に職員に提出してください。

上記の提出をもって、登園が問題ない状態であることの確認とさせていただきます。
ご協力をお願いいたします。



感染症の掲示



感染症が発生したときは、職員室前に掲示してお知らせします。
感染者が多数発生している場合や、早退者が増えた場合などは、ルクミーアプリを通じてお知らせすることもあります。

予防接種を受けていない病気の流行が見られた場合は、すぐ接種すれば間に合うこともあります。主治医に相談しましょう。

〈予防接種について〉

集団生活において、かかりやすい感染症からお子さま自身の身を守るため、また、感染源にならないためにも予防接種を受けて、感染症から守りましょう。小児科医（主治医）と相談してスケジュールを立てましょう。
（予防接種を受けても感染することはありますが、重症化の予防につながります。）

〇予防接種後の登園について

インフルエンザを含む予防接種後の副反応には、接種部位の発赤、腫れ、痛みなど局所的なものから、発熱、だるさといった全身的な反応があります。運動などにより血流がよくなると、腫れや痛みが強くなることもあり接種後は安静と経過観察が大切です。
これらをふまえ、予防接種は降園後やお休みの日をおすすめします。
ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

薬の取り扱いについて



原則として園で薬はお預かりできません。

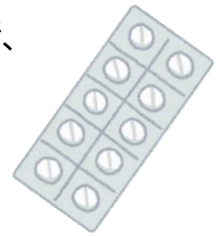
◆ 熱性けいれんやアレルギーの薬など、医師が園での与薬が必要と認めた薬がある場合はお申し出ください。
※熱性けいれん等の既往がある場合、予防の座薬をお持ちの方は、
保育園で発熱したときの対処法について、事前に主治医とご相談をお願いします。

◆ 保育園に通っていることを医師に伝え、服薬を１日２回に調整してもらうか、
朝・昼・夕食後の分を朝・夕食後・眠前にずらしてもらうなどのご相談をお願いします。

◆ 初めて飲む薬は、服薬後に蕁麻疹や湿疹などのアレルギー反応を起こす可能性がある為、登園前日までにお試しいただくなど、服薬してすぐ登園することのないようご協力をお願いします。

➠園での与薬が必要な場合は、「与薬依頼票」の医師記載欄、保護者記載欄をご記入いただき、必要時は面談を設けて与薬またはお預かりとなります。

※貼付薬について、貼って登園する場合は必ず**日付、お名前を記入**の上、**貼っている旨を職員まで口頭で**お伝えください。
特に小さいお子さまは、剥がれたものを口に入れてしまうリスクがありますので、
誤飲事故防止にご協力をお願いいたします。



保育中のケガについて



子どもたちが毎日元気に遊んで過ごす中で、転んで擦り傷をつくってしまったり、ぶつけてあざやたんこぶをつくってしまうこともあります。けがの経験を通して「転ばないようにするにはどうしたらよいか」「こんなことをしたら危ない、痛い」ということを学びます。日々の保育の中でケガのないように細心の注意を払っていますが、時にはケガとなってしまう場合もあります。

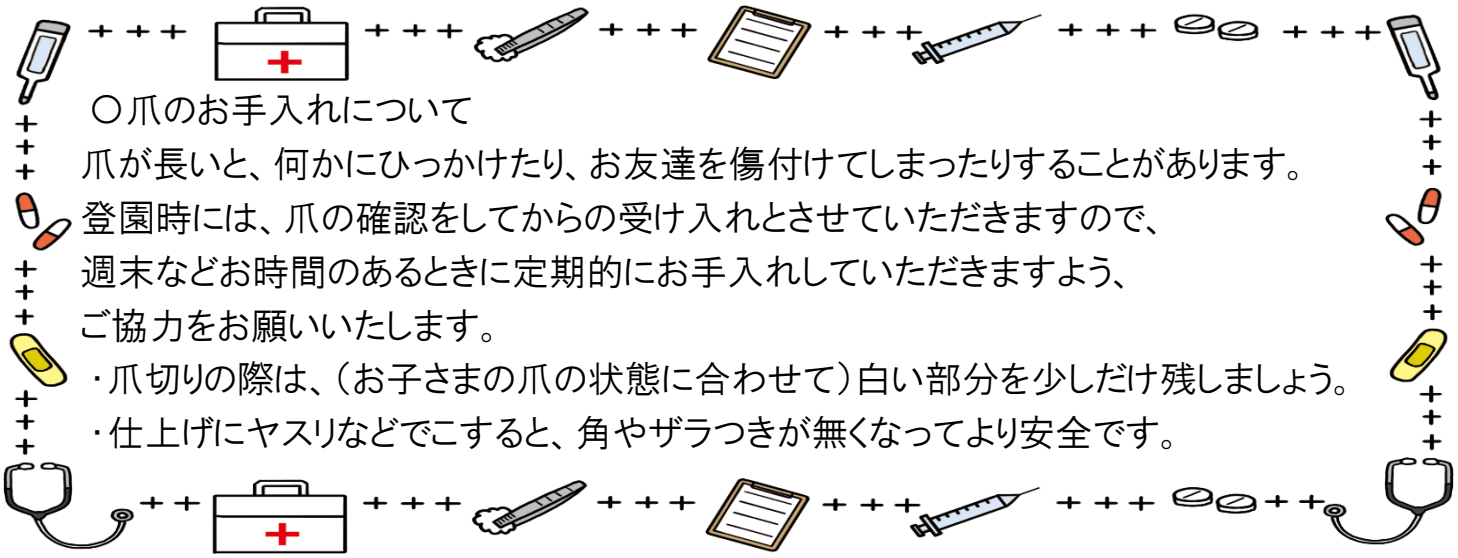


◆ 軽い傷であれば、流水で洗浄し、アイシングで対応します。
傷口の状態に応じてワセリンを塗布するか、ガーゼや絆創膏で保護します。

◆ 病院受診が必要と判断した場合は、保護者の方にご連絡させていただきます。
（緊急時に連絡がつかない場合、受診を優先することがあります。
常に連絡が取れる連絡先の共有をお願いします。）

◆ お休み中など、自宅でケガをされた時は、朝の受け入れの際に保育者にお伝えください。

〇頭を打った時の対応について
頭を（強く）打った場合は、24～48 時間の安静が推奨されています。
（頭を打ってから脳しんとうなどの症状を起こしやすい時間）
また、嘔吐などの症状があった場合は受診をおすすめします。



〇爪のお手入れについて
爪が長いと、何かにひっかけたり、お友達を傷付けてしまったりすることがあります。
登園時には、爪の確認をしてからの受け入れとさせていただきますので、
週末などお時間のあるときに定期的にお手入れしていただきますよう、
ご協力をお願いいたします。
・爪切りの際は、（お子さまの爪の状態に合わせて）白い部分を少しだけ残しましょう。
・仕上げにヤスリなどでこすると、角やザラつきが無くなってより安全です。

虫刺されについて



乳児が蚊に刺されると、大人より反応が遅く、1～2日後に症状が出ることがあります。時間が経つにつれて赤く腫れたり、水泡ができたりし、大人よりも大きく腫れあがります。虫刺されの経験が少なく、激しい炎症反応がおこるためです。

- ◆ 園での対策として、虫よけスプレーを使用します。品番などの詳細は使用する時期が近くなってから改めてルクミーにて配信いたします。
  使用を控えたい場合は、職員まで直接お声がけください。
- ◆ 虫除けパッチ、虫刺されパッチを貼っての登園はご遠慮ください。
  取れやすく、小さな子どもたちが口にしてしまう危険があります。
- ◆ 気になる方は、長袖・長ズボンの着用やご持参、ご家庭で虫除け剤を使用してから登園するなどの対応をお願いします。

乳幼児突然死症候群（SIDS）について



それまで、すくすく育っていた赤ちゃんが、ある日突然、眠っている間に亡くなってしまう病気があります。赤ちゃんの突然死は、生まれつきの病気や感染症、窒息事故などによっても起こることがあります。しかし、SIDS はそれらと異なり、何の予兆や既往歴もない赤ちゃんが睡眠中に突然死に至る、原因不明の病気です。発症は乳児期の赤ちゃんに多いですが、まれに1歳以上でも発症することがあります。現段階では原因の解明には至っておらず、予防方法が確立していないのが現状です。しかし、これまでの研究などから、いくつかのポイントに留意すれば、SIDS 発症の危険性を低くするというデータが得られているため、ご紹介します。

◆ **あおむけに寝かせる**・・・うつぶせに寝かせた時のほうが SIDS の発症率が高いことが分かっています。この取り組みは、睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。

◆ **たばこ**・・・SIDS 発症の大きな危険因子です。特に妊婦や赤ちゃんの傍での喫煙は推奨されていません。

当園では SIDS 予防のために、

・部屋は、睡眠時の乳幼児の顔色が観察できるくらいの明るさを保つようにしています。

・0歳児、1歳児クラスは、医師がうつぶせ寝を勧める場合以外は、できる限りあおむけに寝かせてかせています。2歳児クラス以上でも、家庭での生活や就寝時間、発達の状態など一人一人の状況を把握できるまでは必ずあおむけに寝るようにしています。
ご自宅でも可能な限りあおむけで寝る練習をしていただくよう、ご協力をお願いします。

・よだれかけ（スタイ）は外し、顔の近くにおかないようにして寝かせています。

・厚着、薄着をさせすぎない、エアコンをきかせすぎないなど、調節しています。

・0、1 歳児クラスでは、ルクミー午睡センサーによる午睡チェックを導入しています。
センサーが体動や体の向きを検知し、うつぶせ寝や体動静止状態が続いた場合にアラートが出ます。必ず職員も見守る体制をとっており、子どもたちの体の向きや呼吸状態、顔色、布団や掛物が顔にかかっていないかを数分おきにチェックしています。
センサーと目視の二重で見守ることで子どもたちの睡眠中の安全を守ります。

※ご家庭でも睡眠環境に注意しましょう。

入園当初の保育時間（慣れ保育）について

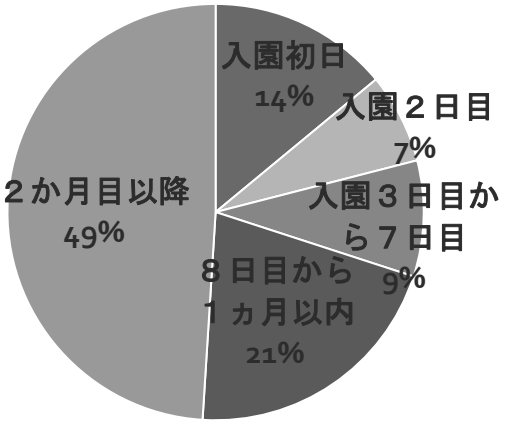


保育園では、年齢の低い子や、集団保育が初めての子など、お子さまによって状況が様々ですので、**お子さまの状況・様子を見ながら徐々に保育時間を延ばしていくことが望ましいです**。新入園児のお子さま（特に 0～2 歳児クラス）には、徐々に保育時間を延ばし、環境の変化に順応していけるように、**お預かり初期の「慣れ保育」をお願いしています**。下記のデータの通り、**保育施設での睡眠中の「突然死」は、お預かり初期に多く発生していることが報告されています。**

〈　預け初め1か月で「突然死」が多い　〉

内閣府のまとめでは、保育施設に預けられた乳幼児が睡眠中などに突然死亡する「突然死」は 2007 年～2016 年の 10 年間の調査によると 146 件報告されています。事故などのケースを除いた43件を東京都保健医療公社多摩北部医療センターの小保内俊雅小児科部長らの研究グループが分析したところ、全体の3割が預け初めから 1 週間以内に発生していました。

保育施設における睡眠中の突然死



≪在園期間別内訳≫

1か月以内に発生した突然死は、全体の半数に上っていました。

子どもは成長とともに新しい環境に順応する力をつけていきますが、その経験が少ない 3 歳児未満の子どもについては、保護者から離れて 1 人で保育園に入ることが、想像以上の大きなストレスになっていると考えられています。できる限り、お子さまの「新しい環境に対する心理的ストレス」や、「疲労による身体的ストレス」を軽減できるよう、ご協力をお願いいたします。

食物アレルギーについて



食物アレルギーとは、食べたり、触ったり、吸い込んだりした食べ物に対して、免疫システムが過剰に反応し、体に何らかの異常が現れる病気です。原因物質は、乳幼児では鶏卵・牛乳・小麦（三大アレルゲン）が多いですが、その他にピーナッツ・大豆・大豆製品・ゴマ・甲殻類（エビ・カニ）などもあります。食物アレルギーを有する園児への対応については、厚生労働省「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」に基づき、可能な範囲で対応をしています。基本的に、保育所で「初めて食べる」食物がないようご協力をお願いいたします。

特定の食物アレルギーのあるお子さまは、以下の書類をご用意いただき、面談を実施の上対応方法を確認し決定します。

提出していただく書類

- 保育所におけるアレルギー疾患生活管理指導表 ： **医師**記入
- アレルギー除去食品依頼書 ： 保護者記入
- 食物アレルギー対応票兼同意書 ： 保護者記入
- 緊急時個別対応票 ： 保護者記入
- （除去対応解除の場合）除去解除届 ： 保護者記入
- （薬剤の預かりが必要な場合）与薬依頼票 ： **医師**、保護者記入

＊食物アレルギー除去食の対応は、年度毎の更新になります。同じ内容で継続の場合も、年１回は食物除去指示書等の必要書類の提出と面談が必要です。

〈保育園でアレルギー症状が出た時は〉

アレルギー症状は突然出ることがあるため、保育園では慎重に対応していきます。
①経過を見ながら保護者に連絡し、家庭での様子を確認することがあります。
②症状によっては、お迎えをお願いすることがあります。

※じんましんや腹痛などの一つの症状にとどまらず、呼吸困難や喘鳴などの呼吸器症状、下痢や嘔吐などの消化器症状、重症の場合は血圧が急低下や意識消失を起こすこともあり、これらをアナフィラキシーショックといいます。このようなことを起こさないためにも、アレルギー症状のあるお子さまは必ずお伝えください。また、緊急連絡先記載欄には、必ず連絡のつく番号の記載にご協力をお願いします。

咀嚼(噛むこと)は習得するもの



近年、硬いものが食べられない子どもやよく噛めない子どもが増加し、顎の発達が不十分であったり、歯並びの良くない子どもが増えているといわれています。「食べ物を噛んで、飲みこむ」能力は、離乳食、幼児食を通して練習により身に付けられるものです。園における食事でも、健康の観点からよく噛んで食べるよう見守ります。ご自宅でも咀嚼と健康とのかかわりについて考えてみましょう。

・離乳食の始まる5～6か月ごろから奥歯の生えそろう3歳位まで、口の機能の発達に合せた食事を食べることにより、咀嚼能力を習得していきます。

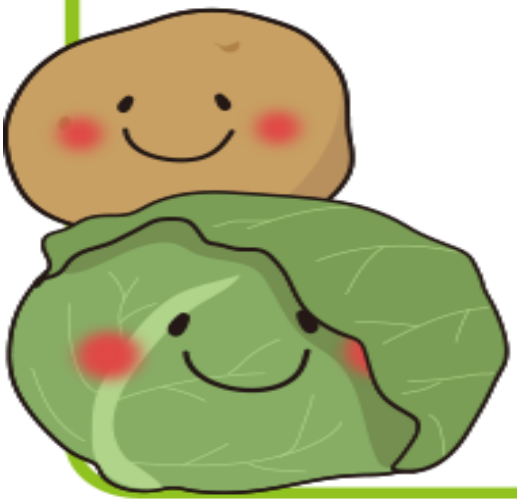
・離乳食の開始期から、食べ物の硬さ(調理の形態)は段階を追って少しずつ進め、噛むことを教えることが、咀嚼能力を身に付けさせるうえでの基本になります。

・噛むことを覚えないうちに、食べ物の硬さを増してしまうと、噛むことの練習ができず、飲み込むことの練習になってしまうといわれています。
また、いつまでも軟らかいものだけの食事では、噛むことを覚えることができません。

・食べ方に合わせて、少しずつ硬さを増していくことが大切です。

・子どもの噛む力が発達してきたら、噛みごたえのある食材(小魚、豆類、根菜類など)を毎日の食事に取り入れて、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

※食材を大きめに切る、皮つきで食べられるものは皮つきのまま調理することも効果的です。また、お茶や汁物で流し込んで食べずに適量を口の中に入れて、ひとくち30回を目標に噛むようにしましょう。



☆噛むことのメリット

・消化吸収を助ける→肥満予防

・味覚の発達

・脳の発達

・歯の病気予防

・顎の発達

・がん予防



汚れた衣類・シーツ等の返却について



集団生活をしている保育園では感染症が拡大することがあります。感染を広げないようにするため、本人の嘔吐や下痢、血液、尿などの体液で汚れた衣類・シーツ等は洗わずにそのままビニール袋に入れてお返しいたします。

〈嘔吐物や排泄物で汚染された衣類やリネンの家庭での消毒方法〉

☆換気をしながら行いましょう。

使い捨て手袋、マスクを着用して、汚物（吐物）を落としてから、消毒します。

塩素系消毒剤で消毒する方法と熱湯で消毒する方法があります。

方法①適切な濃度（0.1％）の塩素系漂白剤の希釈液を作り、10 分以上浸し消毒する。

希釈液の作り方 次亜塩素酸ナトリウム（ハイター）を、500m のペットボトルに10ml（ペットボトルのキャップ 2 杯分）入れて混ぜる。

※塩素系漂白剤は、脱色を起こす可能性があります。ご注意ください。
脱色が心配な場合は、以下の方法②で消毒してください。

方法②85度以上の熱湯に1分（60 秒）以上つけて消毒する。



☆使用したマスクと手袋は表面に触れないように外し
ビニール袋に入れてから捨てましょう。

※消毒後、他の洗濯物と分けて一番最後に洗濯します。