



# 保健だよ！

希望の星保育園  
平成28年4月20日  
園長 兼城佐代子

新年度が始まり、新しい環境に少しずつ慣れ初めている子ども達ですが、まだ緊張している姿も見られます。年度の初めは子ども達も疲れやすく、体調をくずしやすくなっていますので子ども達の体調の変化に注意を払い保育していきたいと思えます。家庭の方でも子ども達の出している健康状態のサインをよくみてあげ、ゆっくり休養できるようにして下さいね。何かお気づきの事があれば園の方まで連絡下さい。

## 毎朝の健康チェックをお願いします

朝、起きた時に「いつもと様子が違う」と感じたら園にお知らせ下さい。保護者は一番身近な「小児科医」朝の忙しい時間帯ですが健康チェック宜しくお願いします。

- 元気よく起きましたか？
- 機嫌はいいですか？
- 顔色はよいですか？
- 熱はありませんか？（毎朝、検温しましょう）
- 鼻水や咳はでていませんか？
- 湿疹・発しんはないですか？
- いつも通り食欲（ミルクの飲み具合）ありますか？
- うんちは出ましたか？（便の状態を把握する）
- 嘔吐・下痢はないですか？



### 体調不良時について

★保育中に発熱したり具合が悪くなった時や、仮に体温が38℃以下でも状態(機嫌、顔色、食欲、睡眠状態、呼吸、咳、鼻水、下痢、嘔吐等)が悪い時にはお迎えのお願いをすることがあると思えます。ご理解ご協力宜しくお願いします。



### 発熱後の登園について

★熱がでると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態になります。熱が下がってもすぐに登園せず、1日は家庭で様子を見ながら安静に過ごさせてあげましょう。



## 早寝のためにできること

よい生活リズムは健康に過ごせる基本ぜひ実践してみてください。

### ① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団にはいりやすくなりますよ。

### ④ 午睡は15時 まで

お昼寝の時間は2歳児までは2時間半 3・4歳児は1時間半をめに。

### ② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

### ⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

### ③ 日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

### ⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると眠りやすくなります。



### 予防接種について

お子さんの予防接種はスケジュール通りに進んでいますか？忙しい日々の中で予防接種を受けるため病院受診をするのは少し大変なこともかもしれません。しかし、予防接種を受ける事によって病気にいかかっても軽症で済んだり、防げる病気もあります。入園、進級を機にもう一度接種忘れのワクチンがないか確認をし、接種して頂きたいと思えます。



## 感染症について

○感染症にかかった場合は、本人が元気であっても他の子にうつりますので完全に治るまで休んで頂くことになります。完治して登園の際は、医師の登園許可証を提出して頂きます。

病名	潜伏期	症状	登園のめやす	登園許可証
麻疹(はしか)	10～12日	発熱、鼻水、くしゃみ 発疹が顔、体に出る	解熱後3日経過してから	必要
風しん (3日はしか)	2～3週間	発熱、発疹、リンパ腺の腫れ	発疹消失してから	必要
水疱 (水ぼうそう)	2～3週間	発熱、小さな発疹が全身に出る。感染力大	全ての発疹がかさぶたになってから	必要
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	2～3週間	発熱、耳の下からあごにかけてはれと痛み	耳下腺、顎下腺の腫張が発現してから5日を経過するまで、かつ全身状態が良好になるまで	必要
咽頭結膜熱 (プール熱)	5～6日	高熱が4～5日続き、喉の痛み、眼のかゆみや充血	主要症状(充血・熱・咳)が消失して2日経過してから	必要
流行性角結膜炎	1週間以上	目やに、充血、まぶたの発赤と腫れ	結膜炎の症状が消失してから	必要
溶連菌感染症	2～7日	発熱、咽頭痛、発疹	有効治療を初めてから2～3日経過後	必要
インフルエンザ	1～2日	高熱、のどの痛み、咳 関節痛等	解熱した後3日経過し、かつ発症から5日経過	必要なし (下記参照)

※その他伝染性下痢、百日咳、結核等

※インフルエンザに関しましては、登園許可証は必要ありません。(下表参照)

**インフルエンザ登園停止期間 早見表** (解熱後3日経過し、かつ発症から5日経過)

発熱期間	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
2日間	熱	解熱	解熱①	解熱②	解熱③	解熱④	登園可			
3日間	熱	熱	解熱	解熱①	解熱②	解熱③	登園可			
4日間	熱	熱	熱	解熱	解熱①	解熱②	解熱③	登園可		
5日間	熱	熱	熱	熱	解熱	解熱①	解熱②	解熱③	登園可	
6日間	熱	熱	熱	熱	熱	解熱	解熱①	解熱②	解熱③	登園可

発熱(熱)

解熱した日 解熱

解熱経過日 解熱①

必ず休まなくてはならない期間 5日間

※発症日は0日目とし、経過期間には入れません。解熱した日も経過日には算入しません。