



ワン・ツー 元気！！ 4月



ご入園、ご進級おめでとうございます

4月当初は、環境の変化で新入児はもちろん進級の在園児も緊張から、大人が思っている以上に疲れやすくなっています。

4月、保護者の方も忙しい時期だとは思いますが、毎日、お子さんが保育園で楽しく元気に過ごせるように、ご家庭でも生活リズムを整えて、できるだけゆっくりと過ごしましょう。

こんな時はどうしたらいいの？やこの病気は保育園に行けるの？など

お配りしている**“ほけんのしおり”**を参考にしてもらいながら、

分からないことはどんどん聞いてください！！

どのお子さんもお家族さんも健康で過ごせるように、この1年サポートしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いします。

今年度変更になっている感染症の登園基準・提出書類説明の用紙を添付していますので、参考にしてください



生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう

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に習慣付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

うんちは出たかな？

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。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



登園前の体調チェック



園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。



- ☐ 熱はありませんか？
- ☐ 顔色はよいですか？
- ☐ 鼻水や咳は出ていませんか？
- ☐ 湿疹、発疹はないですか？
- ☐ 食欲はありますか？
- ☐ うんちは出ましたか？
- ☐ 機嫌はよいですか？
- ☐ 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

じゅうそうほいくえん

ナース 芝橋



子どもの主な感染症

保育園では、感染症による欠席の場合、病院で記入してもらう

「学校感染症等に係る登校・登園に関する意見書」の提出をお願いしています。

感染がわかったときには、必ず保育園にご連絡ください。

下記の表を参考に、医療機関を受診の際は、

保育園での集団生活が可能かどうかを確認してから登園してください。

感染症名	潜伏期間	主な症状	登園のめやす	提出書類
麻疹 (はしか)	8～12 日	・38℃以上の高熱、咳、鼻水、結膜充血、目やにができる ・熱が一時下がる頃、コプリック斑という小さい斑点が頬の内側にできる ・再び熱が高くなり、耳後部～全身に赤みの強い発しんが広がる ・熱が下がると発しんがでた順に色素沈着を残して消えていく	熱が下がって3日を経過してから	医師による意見書
風疹 (三日はしか)	16～18 日	・発熱の程度は一般的に軽い ・小さいピンク色の細かい発しんが、顔～頭～身体～手足と全身に広がり、約3日で消える ・耳の後ろや首のリンパ節が腫れ、痛みがある	発しんがすべて消えてから	医師による意見書
水痘 (水ぼうそう)	14～16 日	・発しんは体幹から全身に広がり、頭や口の中まで広がる ・小さい赤い斑点→水ほう→かさぶたの順に変化し、色々な発しんが同時に混在する ・強いかゆみがある	すべての発しんがかさぶたになるまで	医師による意見書
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	16～18 日	・耳の下(耳下腺)あごの下(顎下腺)などが腫れる ・腫れは片側ないし両側で、痛みがある ・耳の下の腫れは発症3日目頃が最大となり6～10日で消える	腫れがでた後5日を経過し、かつ、全身状態がよくなるまで	医師による意見書
インフルエンザ	1～4 日	・突然、高熱がでて3～4日間続く ・身体のだるさ、関節痛、頭痛などの全身症状を伴う ・咳、のどの痛み、鼻水などの呼吸器症状	発症した後5日を経過し、かつ熱が下がって3日を経過してから	医師による意見書 または 医師診断のうえ保護者記入の意見書
新型コロナウイルス	1～14 日	・発熱(普通の風邪と鑑別が難しいが長引くことが多い) ・のどの痛みや咳など呼吸症状が中心で多くは軽症だが一部重症化することもある。	発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過してから	医師による意見書 または 医師診断のうえ保護者記入の意見書
咽頭結膜熱 (プール熱)	2～14 日	・39℃前後の発熱 ・のどの赤みや痛み ・頭痛、食欲不振が3～7日続く ・嘔吐や下痢を伴うこともある ・結膜炎(目の充血)目やにや涙が多くなることもある	主な症状(発熱、のどの痛み、目の充血)が消失してから2日を経過するまで	医師による意見書
アデノウイルス 感染症	2～14 日	・39℃前後の発熱 ・のどの赤みや痛み ・頭痛、食欲不振が3～7日続く ・嘔吐や下痢を伴うこともある	主な症状(発熱、のどの痛み等)が消失してから2日を経過するまで	医師による意見書
百日咳	7～10 日	・かぜ様の咳が次第に強くなる ・1～2週間で特有の咳の発作になる(コンコンと激しい咳→ヒューという笛を吹くような音を立てて息を吸い込む) ・特に夜間に咳がひどくなる ・乳幼児がかかると重症化しやすい	特有な咳が消失するまで または5日間の適正な抗菌性物質製剤(抗菌薬)による治療を終了するまで	医師による意見書
流行性角結膜炎 (はやり目)	2～14 日	・涙、目の充血、目やにができる ・耳の前のリンパ節が腫れ、痛みを伴うことがある ・子どもの場合は、熱が出ることもある	医師から感染の恐れがないと認められるまで (結膜炎の症状がなくなってから)	医師による意見書

感染症名	潜伏期間	主な症状	登園のめやす	提出書類
溶連菌感染症	2～5日	・突然の高熱 ・のどの痛みがあり、しばしば嘔吐を伴う ・舌にイチゴのようなブツブツができる ・体や手足にかゆみのある発しんがでることがある	抗菌薬内服後 24～48 時間経過している ただし、治療の継続は必要	医師による 意見書
感染性胃腸炎 ウイルス性胃腸炎 胃腸かぜ おなかのかぜ	1～3日	・突然のはき気、嘔吐、下痢から始まる（ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルス・サボウイルスなどが原因） ・ロタウイルスが原因の場合、下痢便が白くなることもある ・熱がでることもある	嘔吐・下痢の症状が治まり、普段の食事ができること	医師による 意見書
マイコプラズマ肺炎	2～3週間	・咳、発熱、頭痛などのかぜ症状がゆっくりと進行する ・咳は徐々に激しくなる ・しつこい咳が 3～4 週間持続する場合もある	発熱や激しい咳が治まっていること	医師による 意見書
RSウイルス	2～8日	・発熱、鼻水、咳等から始まる ・しだいに咳症状がひどくなり、喘鳴（ぜーぜー）を伴い、呼吸が苦しくなる	重篤な呼吸器症状がなくなり、全身状態がよいこと	医師による 意見書
ヒトメタニューモウイルス	4～6日	・咳、鼻水、発熱などの症状がでる RS ウイルス感染に似ている ・喘鳴（ぜーぜー）を伴い細気管支炎を起こすこともある	重篤な呼吸器症状がなくなり、全身状態がよいこと	医師による 意見書
伝染性膿痂疹（とびひ）	2～10日	<u>湿疹や虫さされあとをかきこわした部分に細菌が入り感染をおこす</u> ・水泡ができる ・かゆみが強く、かきこわした手で他の部位や周囲に触れると、さらにそこから広がっていく	皮膚が乾燥しているか、ジクジクしているところをガーゼ等でおおえる程度のもの	症状により 意見書
手足口病	3～6日	・手のひら、足のうら、口の中に発しんができる 足の甲やひざ、おしりにできることもある 拡がる場合は口の周囲や腕、脚にもできることがある ・発熱は軽度な場合が多い ・口内炎がひどくて、食事が食べられなくなることがある	発熱がなく（解熱後 1 日以上経過し）普段の食事ができること	症状により 意見書
伝染性紅斑（りんご病）	4～21日	・軽い風邪症状の後に、頬が赤くなったり、手足に網目状の紅い発しんがでたりする ・ほてりや軽いかゆみ、痛みを感じることもある	全身状態がよいこと	症状により 意見書
ヘルパンギーナ	3～6日	・突然の高熱が 1～3 日続く ・口の中やのどの奥に小さい水ほうや潰瘍ができる ・のどの奥の水ほうは痛みが強く、食事や水分がとれないこともある	発熱がなく（解熱後 1 日以上経過し）普段の食事ができること	症状により 意見書