

# ほけんだより

## 4月

つぼみ保育園 保健室 2023年4月

### 入園・進級おめでとございます。

桜の花も咲き、色とりどりの花が咲く季節をむかえました。新入園児を迎え、園内にもぎやかになり、子どもたちも保護者の方も期待と不安でいっぱいな4月です。初めての保育園生活や進級に加え、季節の変わり目もあって、体調も崩れやすくなります。早寝早起きを心がけましょう。

**4月の目標**      **新しい環境に慣れる**  
**生活リズムを整える**

### 3月の感染症情報

- インフルエンザ A                      41名
- 嘔吐・下痢                              4名
- 新型コロナウイルス感染症      2名

### 4月の予定

- 6日(木)      しいのみ身体測定
- 7日(金)      くすのき身体測定
- 11日(火)     くるみ身体測定
- 12日(水)     まつぼっくり身体測定
- 13日(木)     たけのこ身体測定
- 17日(月)     たんぽぽ身体測定
- 28日(金)     園医健診
- ＜午後＞     たんぽぽ・たけのこ・くるみ

### 身体測定の日のお願い

- ★着脱しやすい服装で来てください。
- ★女の子で髪の毛を結んでいる場合は頭の上でなく、横でしぼるようにお願いします。

### おねがい

- \* 37.5℃以上の発熱
- \* 咳、鼻水、ゼコゼコ等の呼吸器症状がある場合
- \* 嘔吐・下痢症状がある場合
- \* だるそうにしている場合

上記の症状がある場合はお休みのご協力をお願いします。

また、本人または兄弟、同居する家族が、発熱等症状があった場合は発熱の原因がわかるまではお休みのご協力をお願いします。感染症と診断された場合は、すみやかに保育園への連絡をお願いします。

- 朝の登園時は、玄関にサーモカメラが設置してあります。園内に入る際は体温を確認してからお願いします。
- 保護者の方は手指のアルコール消毒をお願いします。お子様は目などに入ると危険なので無理にアルコール消毒を行わないでください。
- 登降園の時間入力はICカードを使用してください。タブレットの直接入力は複数の人が触れるためしないでください。





## 年間の予定

園医健診（小金井ファミリークリニック 富永医師）				
まつぼっくり・しいのみ・くすのき	年2回	（春・秋）		
たけのこ・くるみ	年6回			
たんぼぼ	月1回			
歯科健診（古山医師）	全員対象	年2回（6月・1月に予定）		
尿検査	全員対象	年1回（6月6日）		
身体測定	全員対象	月1回		
視力検査	3歳以上	年1回	くすのき 5月頃 しいのみ 10月頃 まつぼっくり 2月頃	

※ ほけんだよりにて詳しい予定はお伝えします。

## 生活リズムを整えましょう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

### 早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



### 朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

### 朝、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



# 主な感染症と登園停止期間

保存版

保育園は乳幼児が集団で長時間生活を共にする場です。登園に際しては、以下の配慮をお願いします。

- ①園内での感染症の集団発生や流行につながらないこと
- ②子どもの健康(身体)状態が保育園での集団生活に適應できる状態に回復していること
- ③登園停止の日数の数え方は、発熱・解熱等その現象がみられた日は含めず、その翌日を1日と数えること  
(例：インフルエンザで月曜日に解熱した場合、火曜～木曜日の3日間を経過した金曜日以降に登園可能となります)



## 《登園に際しては医師の登園許可証が必要です》

厚生労働省「保育所における感染症対策ガイドライン(H24.11)」より

病名	潜伏期間	主要症状	感染しやすい期間	登園のめやす
麻疹(はしか)	8~12日	高熱・咳・結膜充血・コプリック斑・発しん 肺炎・脳炎・中耳炎に注意	発症1日前から発疹出現後の4日後まで	解熱後3日を経過してから
インフルエンザ	1~4日	突然の高熱・全身倦怠感・頭痛・筋肉痛 肺炎・脳炎・脳症に注意	症状がある期間(発症前24時間から後3日 間が最も感染力が強い)	発熱後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過して から
風しん	14~23日	発熱・発しん・リンパ節の腫れ(耳、咽 ※妊娠初期は胎児に影響あるので注意)	発疹出現の数日前から後5日間くらい	発しんが消失してから
水痘(みずぼうそう) ★帯状疱疹(ヘルペス)	10~21日 ★不定	発しん(体幹→全身)・発熱 発しんはかゆみが多い	発疹出現2日前から痂皮(かさぶた)形成ま で★帯状疱疹は水痘を形成している間	すべての発疹が痂皮(かさぶた)化してから
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	12~25日	発熱、片側ないし両側の唾腺(耳下腺、顎下 腺)の痛みを伴う腫れ 髄膜炎・急性脳炎に注意	耳下腺腫脹前7日前から腫脹後9日まで	耳下腺・顎下腺・舌下腺の腫脹が発現してから 5日を経過するまで、かつ全身状態が良好に なってから
結核	不定	発熱・咳・食欲不振・不機嫌・疲れやすい等の 症状が続く	喀痰の塗抹検査が陽性の間	医師により、感染の恐れがなくなったと認めら れるまで
咽頭結膜熱 (プール熱)	2~14日	発熱、のどの発赤・痛み、眼の充血・眼の痛 み・目やに、涙が多くなる	発熱・充血など症状が出現した最初の数日 間	主な症状が消失後、2日経過してから
流行性角結膜炎 (はやり目)	5~12日	流涙・眼の充血・目やに、まぶたの腫れ 一方の眼から他方へもううつるので注意	発症後2週間	医師において感染の恐れがないと認められてか ら
百日咳	7~10日	感冒様症状から、咳が強くなり、特有な咳発作 になり、連発し、夜間に悪化する	抗菌薬を服用しない場合、咳出現後3週間 を経過するまで	特有の咳が消失するまで、又は5日間の適正な 抗菌薬による治療を終了してから
腸管出血性 大腸菌感染症 (O157,O26,O111)	3~4日	激しい腹痛、頻回の水様便・血便、軽度の発熱	便中に菌を排泄している間	症状が治まり、かつ抗菌薬による治療が終了 し、48時間をあけて連続2回の検便によって、 いずれも菌陰性が確認されたもの
急性出血性結膜炎	1日	急性結膜炎で結膜出血が特徴 感染力の強さと潜伏期間の短さが特徴	ウイルス排出は呼吸器から1~2週間、便 からは数週間~数ヶ月	医師において感染の恐れがないと認められてか ら

## 《登園に際しては医師の指示を受けてください》

※登園許可証は不要です

病名	潜伏期間	主要症状	感染しやすい期間	登園のめやす
溶連菌感染症	2~5日	突然の発熱、咽頭痛、嘔吐、痒みのある発しん リュウマチ熱や腎炎の合併に注意	抗菌薬内服後24時間が経過するまで	抗菌薬内服後24時間経過していること
マイコプラズマ肺炎	14~21日	咳、発熱、頭痛などがゆっくりと進行し、咳は 徐々に激しくなる	症状発現時がピークでその後4~6週間続 く	発熱や激しい咳が治まっていること
手足口病	3~6日	口腔内と手掌・足底・足背に水疱性の発しん、 軽度の発熱	手足や口腔内に水疱・潰瘍が発症した数日 間	解熱後1日以上経過し、普段の食事がとれるこ と
伝染性紅斑 (りんご病)	10~20日	軽い風邪症状の後、頬が赤くなったり、手足に 網目状の紅斑が出現	かぜ症状発現から顔に発しんが出現する まで	発しんが出現した際にはすでに感染力は消失し ているので、全身状態が良いこと
感染性胃腸炎 (ノロ・ロタ・アデ ノウイルスなど)	加:12~ 48時間 引:1~3 日	嘔気・嘔吐、下痢(乳幼児は黄色より白色であ ることが多い)、発熱 脱水、けいれん、脳症に注意、	症状がある時期が主なウイルス排泄期間	嘔吐・下痢などの症状が治まり、普通の食事が とれること
ヘルパンギーナ	3~6日	突然の高熱、のどの痛み、のどの水疱疹や潰瘍	唾液へのウイルス排泄は1週間未満、便中 への排泄は数週間持続する	解熱後1日以上経過し、普段の食事がとれるこ と
RSウイルス	4~6日	発熱、鼻汁、咳嗽・喘鳴・呼吸困難	通常3~8日間(乳児では3~4週間)	重篤な呼吸器症状が消失し、全身状態が良いこ と
突発性発疹	約10日	3日間程度の発熱、解熱後に全身に発疹下痢を 伴うことがある	感染力は弱い、発熱中は感染力がある	解熱後1日以上経過し、全身状態が良いこと

## 《受診し治療を受けてください》

※登園許可証は不要です

病名	潜伏期間	主要症状	感染しやすい期間	登園のめやす
伝染性膿痂疹 (とびひ)	2~10日	顔や手足に米粒大の発赤・水疱 浸出液から皮 膚に次々とびひする	効果的治療開始後24時間まで	皮疹が乾燥しているか、浸潤部位が覆える程度 のものであること
伝染性軟属腫 (水いぼ)	2~7週	皮膚に1~3mm位のつやのある半球状丘疹 (イボ)が、数個~数十個集団で見られること が多い	不明	掻きこわし傷から浸出液が出ているときは被覆 すること
頭じらみ症	10~14 日	小児のほとんどが無症状であるが、吸血部分に 痒みを訴えることがある 髪の毛に白い虫卵が見られる	産卵から最初の若虫がふ化するまでの期 間は10~14日である	駆除を開始していること