

## 14 健康管理について

### 目次

<b>1・体力づくり</b> . . . . .	34 -
薄着 . . . . .	34 -
素足 . . . . .	34 -
乾布摩擦 . . . . .	34 -
<b>2・健康習慣</b> . . . . .	35 -
手洗い・うがい指導 . . . . .	35 -
はみがき指導 . . . . .	35 -
<b>3・健康診断</b> . . . . .	36 -
<b>4・乳幼児突然死症候群（SIDS）の予防</b> . . . . .	37 -
<b>5・医者の上手なかかりかた</b> . . . . .	38 -
受診する際 . . . . .	38 -
薬について . . . . .	38 -
受診後 . . . . .	38 -
<b>6・こども園でよくみられる子どもの病気</b> . . . . .	39 -
インフルエンザ . . . . .	40 -
麻疹（はしか） . . . . .	41 -
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） . . . . .	42 -
風疹 . . . . .	43 -
水痘（みずぼうそう） . . . . .	44 -
帯状疱疹（ヘルペス） . . . . .	44 -

流行性角結膜炎（はやり目）	45 -
急性出血性結膜炎	45 -
咽頭結膜熱（プール熱）	46 -
手足口病	47 -
ヘルパンギーナ	47 -
下痢	48 -
カンジタ症	49 -
驚口瘡（がこうそう）	50 -
溶連菌感染症	50 -
伝染性膿痂疹（とびひ）	51 -
急性中耳炎	52 -
滲出性中耳炎（しんしゅつせいちゅうじえん）	53 -
突発性発疹	54 -
<b>7・集団生活の中での健康管理</b>	<b>54 -</b>
<b>8・教育・保育の環境保健</b>	<b>61 -</b>

こども園での集団生活は、長時間にわたりますので、ご家庭と連絡を取りながら健康管理をすすめていきたいと思えます。

富士みのりこども園では学校保健安全法に基づき、お子さまの健康管理を考えております。主な内容は以下の通りです。

## 1・体力づくり

富士みのりこども園の教育・保育目標に「体力づくり」があります。園で行っている体力づくりの具体的な方法は、**薄着・素足・乾布摩擦**です。

### 薄着

子どもはよく動き回るので、厚着をすると汗をかき、それが冷たくなって体を冷やし、風邪をひきやすくしてしまいます。さらに、厚着により、動きづらくなる事が、風邪につながります。

薄着の目安は、大人より1枚少ない程度で、室内では冬でも半袖の下着とトレーナー1枚で十分です。

### 素足

全クラス、室内では1年中素足で過ごします。素足で直接足の裏を刺激することにより自律神経の訓練となり、病気に対する抵抗力がついてきます。

また、土踏まずの形成にも役立ち、運動能力を伸ばすことにもつながります。

(体調が優れない場合には靴下を履くなどの対応もいたしますが、その際は滑らない様に上履きを持参していただくこともあります。床暖房が完備されている保育室は、靴下を履くよりも、素足の方が暖かく過ごせます。)

### 乾布摩擦

つくし・たんぽぽ・すみれぐみは、お昼寝後の着替えの際に、保育教諭の手で全身をマッサージします。

ちゅうりっぷ・ひまわり・ゆりぐみは、日本手ぬぐいを使ってお昼寝後に行います。手足の先から体の中心に向かってマッサージすることで血行が良くなり、目覚めも良くなります。

(乾布摩擦は、肌の弱いお子様には適さない場合もありますので、お子さまの状態に応じて対応させていただきます。)

## 2・健康習慣

健康に過ごすための衛生習慣がつくように、手洗い・うがい・はみがきを毎日の生活の中で行っています。

### 手洗い・うがい指導

年二回、手洗いの必要性・手の洗い方・うがいの仕方などを、朝礼時に指導します。

#### 〈手洗いの順番〉

- ①手のひら（しゅりけん洗い）
- ②指の間（いもむし洗い）
- ③指の先（こちょこちょ洗い）
- ④親指の付け根（親指洗い）
- ⑤手の甲（おすべり洗い）
- ⑥手首（くりくり洗い）

#### 〈お・は うがい〉

まず、ブクブクうがいをして口の中をきれいにします。次に「おー」「はー」と声を出しながらうがいをします。「おー」のときには、のどの奥、「はー」のときには、のどの横をきれいにします。

### はみがき指導

年一回ゆりぐみを対象に、はみがき指導をします。一人一人の食べ物をつまみやすい所を確かめてから、井上歯科の歯科衛生士の方にはみがきの仕方を教えていただきます。

#### 〈はみがきの順番〉

上の歯のおもて・かみ合わせ・裏、下の歯のおもて・かみ合わせ・裏を、左から右、右から左から右とつながるように磨きます。この方法が、子どもには覚えやすいとのことでした。

歯ブラシは園で購入します。年間3回交換しますが、最初の1本目は無料、2本目からは1本100円になります。（1号児は年間4本の400円頂きます。）  
歯ブラシの使用状況で傷みの激しい場合は個別に声をかけさせて頂き購入をお願いする場合があります。



### 3・健康診断

第一回健康診断	4月	全園児対象
第一回歯科健診	6月	すみれ・ちゅうりっぷ・ひまわり・ゆり
第二回健康診断	10月	全園児対象
第二回歯科検診	2月	つくし・たんぽぽ
0歳児健診	毎月	つくし・健康診断欠席児



健康診断は、園医の関茂樹先生に、歯科検診は、すぐ近くの井上雄温先生に診ていただきます。

#### ○ 公文 章彦 先生（あきる野総合クリニック 小児科医）

〒197-0802 あきる野市草花 1439-9 TEL：042-518-2088



#### ○ 井上 <sup>たけはる</sup>雄温先生（井上歯科医院院長）

〒205-0011 羽村市五ノ神 2-12-14 TEL 042-554-7735



## 4・乳幼児突然死症候群（SIDS）の予防

乳幼児期、特に生後6ヶ月未満の乳児の重大な死亡の原因として、その時まで元気に過ごしていた子どもが何の前ぶれもなく睡眠中に死亡する **乳幼児突然死症候群** があります。

\* こども園では、予防のために次のようなことに気をつけています。

- ・睡眠時は仰向けで寝かせるように心がけています。
- ・お子さまが寝ている時には、保育教諭がそばにいて見守ります。  
(タイマーを使って0歳児は5分おき、1、2歳児は10分おきに園児の様子を確認し、睡眠チェック表に記録しています)
- ・3、4歳児も職員が睡眠中の異常をすぐに察知できるよう常に目を配り記録をしています。
- ・ベッド・布団の周りには、ひもやタオルなど危険な物は置きません。
- ・定期的に健康診断を行い、お子さまの健康状態と発達の様子を把握していきます。



## 5・医者の上手なかかりかた

### 受診する際

- ・かかりつけのお医者様を決めましょう。お子さまの体質など、きちんと把握してもらえると安心です。
- ・症状を的確に伝えましょう。熱の出かた・便や吐いた物の状態（気になる場合は実物を見てもらう）食欲・機嫌など、いつからどうなったかの経過を、順を追って伝えましょう。（メモをしていくと伝え忘れがなくなります。）
- ・病名がわかる場合は確認し、その病気の今後の経過を説明してもらいましょう。

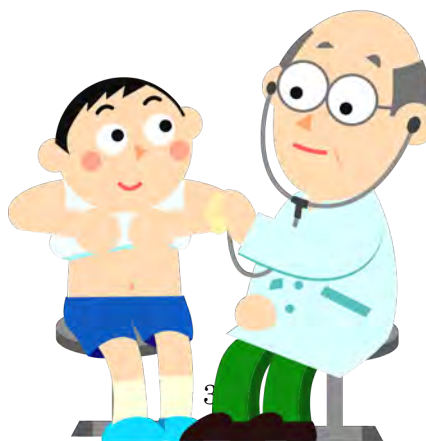
### 薬について

- ・出された薬の説明を受け、説明書は取っておきましょう。
- ・薬は出された分を全て飲み切るのか、症状に合わせて飲むのかを確認して指示どおり飲みましょう。
- ・こども園に通っている事を伝えて、薬の服用法（時間）を工夫してもらい、なるべく園で服用しなくて済むようにしましょう。



### 受診後

- ・最初にかかった時とは違う症状になった時、（悪化した時・異なる症状が出た時）は薬の内服を中止し、再度受診しましょう。



## 6・園でよくみられる子どもの病気

### 感染経路の種類

#### 飛沫感染

経気道感染ともいいます。ウイルスや細菌が、咳やくしゃみなどで細かい唾液と共に、空気中へ飛び出し、空中を飛んで行って人に感染します。

#### 経口感染

ウイルスや細菌が、水や飲食物に混ざって口から入り感染します。

#### 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが手に付着しその手で口や鼻、目などを触り粘膜から感染します。



#### 経皮感染

ウイルスが皮膚の傷口などに侵入して感染します。また、ダニや蚊などの昆虫に刺されたり咬まれたりして感染する場合があります。

---

### 潜伏期間

感染してから発病する（症状がでるまで）の期間。



# インフルエンザ

## 症状

突如の発熱で、39度以上の高熱が出るのが特徴です。この他に、頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状と鼻づまり・せき・くしゃみ・のどの痛みなどが見られます。

全経過は、約一週間というところが一般的な症状ですが、年齢が低くなる程、特徴的な症状は少なくなります。

熱が下がってもしばらくは感染力があるので

発症した翌日から5日を経過し、かつ解熱した翌日から三日を過ぎるまでは出席停止になります。

## 感染経路

インフルエンザウイルスの飛沫感染で起こります。

(鼻をかんだり、目や鼻をこすった手を介してうつります。)



## 手当と注意点

早めに安静にして休養を取らせませす。睡眠を十分にとり、特に熱が出ている場合には、お茶やジュース・スープ・スポーツドリンクなど、子どもが飲みやすい物で水分を十分に補給することが大切です。

インフルエンザウイルスは湿気を嫌うので、室内が乾燥しないように適度な湿度を保つように工夫します。

インフルエンザにかからないためには、日常生活での予防が必要になります。手洗いとうがいを始めとして十分な睡眠とバランスの良い食生活を心がけ、流行中は人ごみを避けるようにします。普通の風邪とは違い、重症化すると命に危険が及ぶ事もあります。



# 麻疹（はしか）

## 症状

潜伏期間は10～11日。感染後11日目ごろに発熱、その後4～5日で発疹が出はじめます。

## 経路

潜伏期、カタル期、発疹期、回復期に分けられます。

### ①カタル期

くしゃみ、咳、鼻水、目やに、発熱など、風邪のような症状で始まります。2～3日経つと頬の内側に、周囲が赤く中央が白い斑点（コプリック斑）が現れます。一旦、熱が下がってから4日目頃に再び高熱を出し、赤い発疹が現れます。

### ②発疹期

熱の上昇と共に、咳、くしゃみなどが強くなり、発疹が顔、首、胸などから現れ、1～3日のうちに全身に広がります。発疹は、初めは小さな斑点ですが、しだいにくっついて不規則な斑点となります。熱は2～3日続いてから下がってきます。

### ③回復期

赤い発疹は、しだいに紫がかって薄くなり小さく皮のむけることがあります。



## 感染経路

発疹ウイルスによる飛沫感染で起こります。

発疹の出る3～4日前から感染力が出て、1週間ぐらいの間、感染力があります。一度かかると一生免疫があると言われています。

## 注意点

予防としてワクチン接種が有効です。麻疹に特効薬はありませんが、感染の恐れのある時期はすぐにガンマグロブリンを打つとかからなくて済む場合があります。

合併症として、気管支肺炎、中耳炎、脳炎などを起こす恐れがあるので十分な注意が必要です。

## 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）

### 主な症状

あごや耳が痛い子どもが訴えたときは、この病気を疑ってみます。

両側または片側の耳下腺の腫れ、微熱、全身のだるさ、食べたり、話したりした時の痛みがあります。

顎下腺や舌下腺の腫れだけのこともあります。

微熱と耳下腺の腫脹がありますが、耳下腺の腫れは片側だけの時や、両側の場合があり、片側だけの場合、数日後、反対側が腫れてくることもあります、約1週間の経過で回復します。

### 潜伏期間

2～3週間

### 感染経路

ムンプスウイルスによる飛沫感染で起こります。

ムンプスウイルスの感染力は耳下腺が腫れる一週間くらい前から始まっています。



おたふくかぜに対する特別な特効薬はありません。

#### ①合併症として

髄膜炎、脳炎、難聴、また成人男性が感染すると睾丸炎を併発し、不妊の原因になることもあるため、注意が必要です。

#### ②予防として

ワクチン接種が有効ですが、確実ではありません。ワクチンによる副反応があるので、主治医とよく相談しましょう。

# 風疹

## 症状

軽い風邪症状に続いて、発熱と共に軽い麻疹様の発疹が出ます。

## 経過

発疹は、顔や首などに現れますが、一日で全身に広がります。淡く小さい発疹は2～3日で消失します。また、首、うなじ、耳の後ろなどのリンパ腺が腫れるのが特徴です。

## 感染経路

ウイルス性の疾患。飛沫感染によって起こります。幼児～学童期にかけかかりやすく季節的には春から夏にかけて流行します。

## 手当て・注意事項

- ①特別な治療はなく、ほとんどが自然に治ります。
- ②子どもにとっては特に心配な疾患ではないですが、妊娠初期に風疹にかかると産まれてくる赤ちゃんの目や耳や心臓に障害をきたすことがあるので注意が必要です。
- ③「三日ばしか」とも言われますが「はしか」とは異なります。



## 水痘（みずぼうそう）

### 症状と経過

軽い風邪症状（微熱・咳など）が現れる時もあります。入浴時や、朝の着替えの時などに、胸や背中に数個の赤い小さなポツポツを見つけて気づくことがあります。

発疹は、半日～1日経つと、小さなポツポツの中に水分を伴った水ぶくれになります。急性期には、次々と発疹ができ、この間、約1週間を要します。水疱は2～3日後少し大きくなり乾いて黒いかさぶた状になります。

### 潜伏期間

2～3週間

### 感染経路

直接接触、または飛沫感染

### 手当と注意点

発熱がある時は、水分をいつもより多く与えましょう。

発疹がかさぶたに変わってくる時に、かゆみがかなりでてくるので、爪を短く切っておきましょう。

みずぼうそうにかかった人と接触してから72時間以内にワクチンをすれば、そのほとんどは発病が防げます。免疫異常を伴う病気の人、みずぼうそう未感染の成人は、専門医の判断を仰ぎましょう。

すべての発疹が、かさぶたになるまでは、登園できません。

## 带状疱疹（ヘルペス）

みずぼうそうの原因は、水痘ウイルスです。初めて水痘ウイルスに感染するとみずぼうそうになり、健康な人のからだの中にいた水痘ウイルスが何らかの原因でからだの外に出てくると带状疱疹となります。

みずぼうそう未感染者が带状疱疹の人からウイルス感染を受けると、みずぼうそうになります。

## 流行性角結膜炎（はやり目）

### 原因

アデノウイルス 8 型、19 型、37 型の感染によって起こります。  
非常に感染力が強い結膜炎です。

### 潜伏期間

5～7 日

### 感染経路

接触感染



### 主な症状

片方の目から始まり、数日後に両眼ともに強い充血と多量の黄色い目やにが次々と出て開眼できないほどになり上下の瞼が腫れ、耳前のリンパが腫れます。

## 急性出血性結膜炎

### 原因

エンテロウイルス 70 型の感染による非常に感染力の強い結膜炎です。

### 潜伏期間

1 日

### 感染経路

接触感染

### 主な症状

白目を覆っている眼球結膜の充血と、結膜下の出血が起こり、出血がところどころに塊のように真っ赤になって見えます。

大量の目やにと瞼を裏返してみるとブツブツがみえ、目を動かしたりまばたきをするとゴロゴロした違和感があって痛みます。耳の前のリンパ節も腫れます。

## 感染予防

- ① 石鹸を使って水道の流水で手をよく洗います。
- ② 目やにや涙はタオルではなく、ティッシュペーパーや拭き綿を使ってふき取り、使用後は包んで捨てます。
- ③ 他の人とタオルや洗面器を共有せず、衣服の洗濯も別扱いをして紫外線によく干します。  
(できれば、煮沸消毒が望ましいです。)
- ④ 一般的な消毒薬は効果がありません。
- ⑤ プール、入浴、シャンプーは医師の許可があつてからにします。

\*他にも風邪やアレルギーによる結膜炎もあるので、目やにがある場合は医師の診察を受けましょう。

## 咽頭結膜熱（プール熱）

### 原因

アデノウイルス3型、4型に感染しておこります。

### 潜伏期間

5～6日

### 症状

39～40度くらいの熱が出て、のどが赤く腫れて痛み、白目の部分が赤く充血します。

高熱は3～4日続き、咳が出たり、腹痛、下痢を起こすこともあります。

### 注意点

感染力が強いウイルスなので、タオルは専用のものを用意します。発病から4週間にわたって便とともにウイルスが排泄されているので、プールに入る前などは特にシャワーをよく浴びて清潔なからだにする、おむつに気をつけるなどの配慮が必要です。

高熱・嘔吐・意識の異常を伴う場合はすぐに受診しましょう。

## 手足口病

### 症状

手のひら、足の裏、口の中に、米粒よりも小さめの水を持った発疹が見られます。口の中のいろいろな所にできた口内炎のため、よだれが多くなり、口の中やのどの痛みのため、食べ物を食べたがらないなどの症状があります。

熱は微熱のことが多いのですが、1～3日間は38～39度の熱を出すこともあります。

くるぶし、ひざ、おしり、肛門の周りにも赤いブツブツが見られることもあります。

**潜伏期間** 3～7日間

**感染経路** 経口感染

## ヘルパンギーナ

### 症状

38～40度の発熱と、のどに痛みが現れます。そして赤い小さなブツブツが口の中や、のどの奥に現れ、やがて水疱となり口内炎ができます。解熱後ものどの奥にできた口内炎のため痛みを強く訴えることがあります。

**潜伏期間**

2～7日

**感染経路**

経口感染、飛沫感染

### 手当てと注意点

手足口病とヘルパンギーナの病原体は、同じウイルスです。どちらの病気もよく効く特別な治療があるわけではありませんが、症状にあわせた薬がでることもあります。

3～7日程度で自然に回復する軽症の病気ですが、まれに髄膜炎を合併する微熱については十分注意し、そうなった場合には必ず医師に相談しましょう。

病原体となるウイルスは多数あるので、何回でもかかってしまうことがあります。



## 下痢

下痢とはいつもより便の回数が増え、便が水っぽくなる状態をいいます。

### 原因

- ① 大部分は感染による下痢症です。
- ② ウイルス性の下痢症が多く、80～90%を占めます。  
(ロタウイルス、アデノウイルスなど)
- ③ 細菌性の下痢は、10～20%程度です。  
(カンピロバクター、サルモネラ菌、病原性大腸菌など)
- ④ その他、アレルギーや消化酵素の不足による慢性の下痢があります。

### 症状

ウイルス性下痢症では嘔吐から始まり、やや遅れて下痢がおこり約一週間続きます。

下痢は一日数回から十数回にも及び水様で量も多く、色は白色に近い薄い黄色です。

細菌性下痢では、発熱、嘔吐、腹痛、下痢、粘液便などが見られます。

子どもの下痢は年齢が小さいほど状態は早く変化します。大人と違ってすぐに脱水症状を起こし嘔吐があるといっそう拍車がかかります。手遅れにならないためには、ぐったりしていないか目が生き生きしているか、正しく呼吸しているかなどに注意して、少しでもおかしいと思ったら直ちに医師の診察を受けることです。

\* 日頃からお子さまの便の状態をよく見ておきましょう。いつもと違う場合は経過をよく観察することが大切です。

\* 流行期には、予防のために特に「手洗い・うがい」を心がけましょう。



### 下痢・嘔吐の手当てと注意

- ① 下痢には水分補給が大切です。下痢で水分が失われますから、脱水状態を防ぐためにも水分をできるだけ与えるようにします。

(水分は柑橘系のものや糖分の多いもの、牛乳、冷たいものなどは避け、白湯・スポーツドリンク・りんごジュースなど刺激の少ないものにしましょう。)

- ② 嘔吐が続くときは、すぐに水分を取らせるとさらに吐いてしまうことがあるので、30分くらい落ち着かせてから、白湯か番茶などを少しずつ時間を置いて何度も飲ませます。それでも吐いてしまい、飲めない場合は、重症になる恐れがあります。早く医師の診察を受けましょう。
- ③ おしりがただれやすくなるので、おむつは頻繁に換え、その度におしりを洗い、こすらずに軽くたたくように拭きます。
- ④ 下痢止めの薬は、かえって菌を留まらせてしまうこともありますので、医師の指示に従って服用しましょう。
- ⑤ 食事は下痢が落ち着いてから少しずつ始めます。消化の良いものを与え、乳製品、油を使ったものは避けましょう。

## カンジタ症

カンジタというカビによってできたものです。

カンジタが原因となる病気には、赤ちゃんのおむつかぶれに副腎皮質ホルモンの入った強い軟膏をつけ続けるうちにおこる、寄生性紅斑と呼ばれるものがあります。

また、指の間にできる水虫に似た湿疹、膣炎もカンジタが原因になっていることがあります。

### 症状

乳児のおしり、あご、脇の下に見られます。

皮膚が赤くなったり、皮がむけたり、白くふやけた状態になり、皮はオブラートのような薄い膜状にむけます。

おむつかぶれと誤診されることがあります。

### 手当てと注意点

- ① 受診にてカンジタ治療用の軟膏を処方してもらいましょう。  
(副腎皮質ホルモン含有のものは逆効果になります。)
- ② 皮膚の清潔を保ちます。
- ③ おむつ交換はまめに行い、清潔にしましょう。
- ④ 排便時は、おしりをぬるま湯で洗ってあげましょう。

## 驚口瘡（がこうそう）

乳児にみられます。口の中の粘膜や舌に細かい白い斑点が現れます。

原因はカンジタで、栄養状態の悪い時、体調の悪い時、口の粘膜を傷つけた時などに繁殖します。

乳かすと紛らわしいことがあります。拭いても簡単には取れない点があります。痛みは

ありませんが、口の中の違和感のために食欲が落ちることがあります。

## 溶連菌感染症

### 主な症状

乳幼児では軽い風邪で済むことが多いものですが、学童になると高熱、扁桃の赤み、リンパ節の腫れ、イチゴのような赤い舌、発熱に続いて発疹がすぐに出現することもあります。

重篤になる場合もありますので、医師の指示に十分従いましょう。

### 潜伏期間

2～7日目

### 感染経路

主に飛沫感染

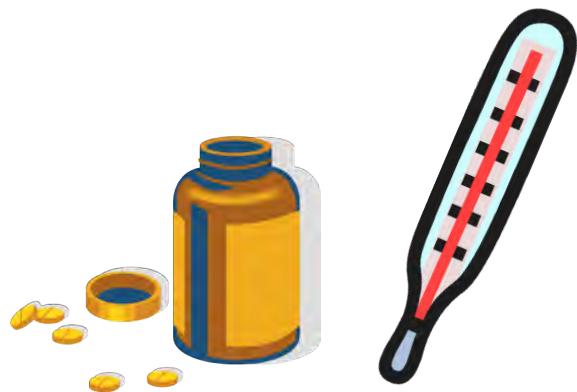
### 注意点

腎炎、リウマチ熱、血管性紫斑病などの一部は、溶連菌感染に続いて起こります。感染による発熱は抗生物質を内服すれば24時間ほどで解熱しますが、そこで中止することなく

10日から2週間は内服を続ける必要があります。

服薬・検査は医師の指示に従うことが必要です。感染後、腎炎を起こすことがあるため一定期間おいてから尿検査を行います。

（繰り返し感染を受ける人もいます。）



## 伝染性膿痂疹（とびひ）

### 症状

乳幼児に多くみられます。

夏に多くかかる水ぶくれ型と、年齢や季節に関係なく感染する、かさぶた型の二つのタイプがあります。

患部をかくとその汁が爪や指についてしまい、その手で他のところを触るとそこに「とびひ」が広がっていきます。

ひとつの「とびひ」は10日くらいで治ってしまうことが多いのですが、次から次へと広がっていくので全部治るまでには長い時間がかかります。虫刺され、あせも、けがなどは早めに治すようにして「とびひ」にならないように気をつけましょう。

### 感染経路

自分から自分へ、あるいは自分から他人へと細菌で汚染された手を介して、次から次へと感染が繰り返されます。

### 手当てと注意点

医師から処方された軟膏と内服薬で治療します。傷口は乾燥させるようにしますがジュクジュクしているときは他の部分や他のお友だちにうつさないようガーゼなどを当ててカバーします。

病変部が治るまでは、湯船には入らずシャワーだけのほうが良いでしょう。湯上りはこすらないように拭き取り、その後は薬をつけます。

よく手を洗う、爪を切る、体をきれいにするなどして広がるのを予防しましょう。



# 急性中耳炎

## 症状

耳痛、熱、耳だれが主症状です。

乳幼児の場合は「耳が痛い」といことを口で訴えることができないので、しきりに耳に手を当てて泣いたり、首を振ってぐずったりします。

## 経過

鼓膜の内側に膿がたまるため、まず耳が痛くなります。炎症に伴い熱の出ることもあります。膿が増え鼓膜を破ると、そこから膿が流れ出て耳だれになります。耳だれが出ると痛みは和らぎますが、治ったわけではありませんので注意が必要です。

だいたい2～4週間くらいで治り、鼓膜の穴も自然にふさがります。

しかし、なかには慢性化したり、滲出性中耳炎になってしまったり、鼓膜の穴が残って難聴を起こしたりすることもあるため、必ず耳鼻科で適切な治療を受けましょう。

## 感染経路

人から人へうつる病気ではありません。

風邪をひき、それが鼻炎や咽頭炎、扁桃腺炎などを引き起こし、耳管を經由して中耳に炎症が広がるというパターンが多いようです。

## 手当てと注意点

熱や痛み、耳だれがある時は安静にします。外遊びも控えた方が良いでしょう。赤ちゃんが風邪をひけば、中耳炎を合併することは非常に多いことです。

治療は抗生物質を飲んだり、膿がたまっている場合は鼓膜を切開して膿を出します。切った鼓膜は2～3日で自然につきますが、穴があいている間は、耳の中に水を入れないように洗髪やプールはやめましょう。

一番大切なのは、かってに治療を中断しないことです。処方された抗生物質は時間と量を守って必ず全部飲み切ります。



## 滲出性中耳炎（しんしゅつせいちゅうじえん）

### 症状

耳がふさがった感じがします。

圧迫感、音がこもって聞こえるので呼んでもすぐに振り返らなかったり、聞き返しが多くなったりテレビの音を大きくしたがります。

### 経過

のどが炎症を起こし、耳管が腫れて詰まり、その組織からにじみ出したネバネバした液が鼓膜の内側にたまっておこります。

赤ちゃんよりも2～6歳の幼児に多く見られます。

急性中耳炎と違って、痛みや高熱などの症状が出ないので、気がつかず難聴の原因になってしまうこともあります。

### 感染経路

人から人へうつる病気ではありません。

### 手当てと注意点

耳鼻科での治療は何週間も、時には何ヶ月も続きます。途中であきらめず、完全に治るまで通院しましょう。

滲出性中耳炎にかかったことがあると再発しやすいので、治った後も時々、耳鼻科でチェックしてもらおうと良いです。



# 突発性発疹

## 症状

発熱と発疹が特徴です。

## 経過

39～40度の熱が3～4日続き、熱のわりには機嫌がよく、のどもそれほど赤くなりません。解熱すると同時に、発疹が首や胸に現れて、全身に広がります。発疹は2～3日で薄くなり跡は残りません。

## 潜伏期間

7～14日

## 感染経路

感染力はきわめて弱いと考えられ、集団感染はありません。離乳期頃の赤ちゃんに多く見られます。

## 手当てと注意点

発熱時には、症状にあわせて治療しますが、特別の治療法はありません。

初めての発熱となる場合もあり、熱性けいれんをおこすことがあります。熱性けいれんは熱の上がり際に起こりやすいので、機嫌がよく元気があるようならば、解熱剤の使用をなるべく控えましょう。

発疹が出るまでは医師もはっきりと診断がつけられませんので、発疹が出た時点でもう一度受診して、判断してもらうようにしましょう。

## 7・集団生活の中での健康管理

こども園では、生活のなかで他のお友だちと一緒に昼寝をしたり、プールに入ったりすることがあります。そこでの感染が考えられるものに対しては、万全の注意をはらって対応してまいります。

また、活発に遊ぶ中でのケガや、お友だちとの関わりで言葉よりも手が先に出てしまうことでの傷に対しては、予防と早めの対処を心がけております。

## ・しらみ

最近では、頭じらみの発生もめずらしいことではなくなりました。また、エアコンの普及により季節を問わず出ることがあるため、こども園では保育室や布団を収納する押入れの清潔保持をはじめとする予防対策を行っております。

頭じらみは、頭皮や毛髪をじっくり見ていかないと発見するのが難しく、その点ではご家庭にご協力いただく必要があります。以下に頭じらみの特徴をあげます。

□成虫は、大きさ：オス1～2mm　メス1.8～2.7mm　体の色：灰黒色

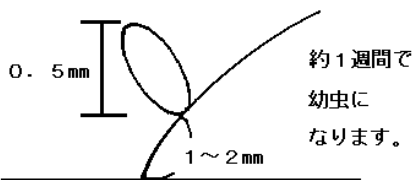


毛根に付いて血を吸います。

探るとチョロチョロ動き回ります。

幼成虫期間は40～50日間生存し、頭皮から離れて2～3日間生存します。

□卵は耳の後ろ側の髪に多くみられます。



髪の生え際から1～2mmのところによく指でつまんでも取れにくく、くっついたままになっています。

□もし成虫が見つかったら。

- ・皮膚科を受診しましょう。(専用のシャンプーとパウダーがあります。)
- ・髪はできるだけ短く切り、毎日洗髪してください。
- ・枕カバー・タオル・シーツは毎日取替えて洗い、日光消毒もしくはアイロンがけをしましょう。
- ・卵や成虫の付いた毛は、切りとり焼却します。

**\*必ず園にお知らせください。**

**(卵の除去やシャンプー・パウダーなどで対応していれば、登園できます)**

## ・蚊

蚊が多くなる季節には虫刺され予防のために、保育室では液体電子蚊取りを使用しています。

アロマオイルの虫除けスプレーも必要に応じて使用していますが、その際にはお子さまが直接吸い込むことのないよう配慮しています。



## ・けが

園では、お預かりしているお子さまにけがのないよう細心の注意をはらっています。

しかし、万一けがをしてしまった場合には早急に対処し、けがの程度によって、すぐにご家庭に連絡するようにしています。

受診の必要があると判断した場合には、まずご家庭に状態をお伝えし、受診する病院の確認をとらせていただいてから、看護師付き添いのもとで受診させていただきます。

その後の通院も、原則として園で付き添わせていただきますが、ご家庭で受診したいというご希望があれば、対応させていただきます。

**園では不時の事態に備えて、必要な救急用の薬品、材料を整備しています。また、職員は毎年全員、救急技術演習を行っています。**

## ・ひっかき・かみつき

お友だちとの関わりの中で、おもちゃの取り合いや意思の食い違いなどから、手や口が出てしまいお友だちを傷つけてしまうことが時々あります。

事前に察知し、予防できるように努力していますが、そのようなことが起きてしまった場合には患部をよく冷やし、流水で洗浄しています。

## ・熱

つくしぐみ（0歳児）・たんぽぽぐみ（1歳児）は、登園前にご家庭で検温し、連絡ノートに記入させていただきます。

つくしぐみは、お昼寝後にもう一度職員が検温し、お子さまの全身状態を確認します。

また、その他のクラスでは、お子さまの顔色・表情・食欲・動きなどに注意し、変化があれば適宜検温をするようにしています。

## ・体調不良

園生活の中で、発熱したり気分がわるくなったりした場合には、ご家庭に連絡をし、状況に応じてお迎えをお願いすることがあります。

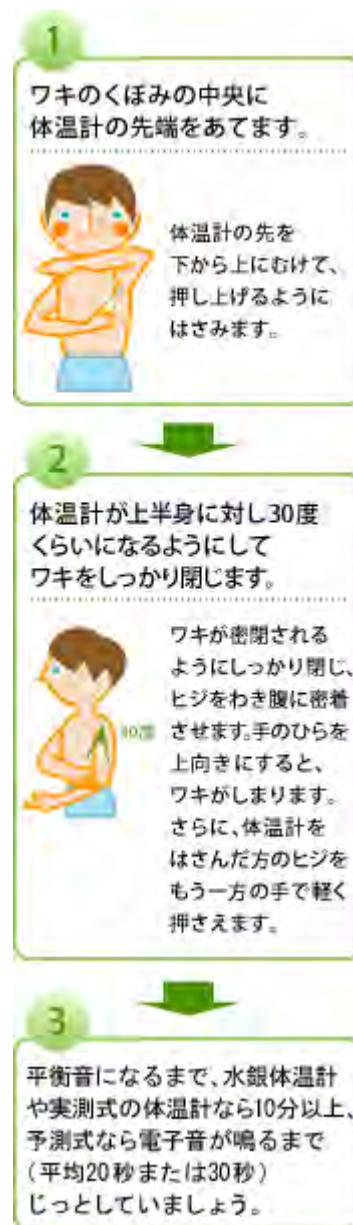
**連絡は、緊急連絡票にご記入いただいた順の連絡先にさせていただきますので、何かの理由で連絡先が変更になる場合には、必ずお知らせくださいますようお願いいたします。**

お迎えまでは、状態にあわせて保健コーナーで安静に過ごすなど、適切な処置を行い、必要に応じて園医に相談しながら様子を見ます。

他の園児への感染や、子どもは体調の変化が早いため、早めのお迎えにご協力お願い致します。ご理解いただいた上、ご協力よろしく申し上げます。

## ・ 正確な体温の測り方

1. ワキのくぼみの中央に体温計の先端をあてます。  
(体温計の先を下から上にむけて、押し上げるようにはさみます。)
2. 体温計が上半身に対し 30 度くらいになるようにしてワキをしっかりと閉じます。ワキが密閉されるようにしっかりと閉じ、ヒジをわき腹に密着させます。手のひらを上向きにすると、ワキがしまります。さらに体温計をはさんだ方のヒジをもう一方の手で軽く押さえます。
3. 平衡温になるまで、実測式の体温計は 10 分以上、予測式なら電子音になるまでじっとしていきましょう。



(テルモ HP より)

## ・ 予防接種

予防接種には、「個人を守る」と「社会を守る」の2つの役割があります。予防接種を受けるとその病気に対する免疫(抵抗力)がつくられ、その人の感染症の発症あるいは重症化を予防することができます。また、多くの人が予防接種を受けることで免疫を獲得していると、集団の中に感染患者が出ても流行を阻止することができる「集団免疫効果」が発揮されます。さらに、ワクチンを接種することができない人を守ることもつながります。

**\* 予防接種後は副反応に対して健康観察が極めて重要となります。**

そのため接種後(当日)は自宅で安静に過ごしていただけますようお願い致します

## ・プール・水遊び

7月上旬のプール開きから8月のプール納めまでの間、ゆり・ひまわり・ちゅうりっぷぐみは屋上のプール、すみれ・たんぽぽ・つくしぐみは、たらいを使用した水遊びがあります。

### 水質管理

保健所の指導をうけ、基準にそった水質管理をしています。

### 紫外線対策

屋上プールにはUV加工のテントをプールの上とプールサイドに設置します。

その他の場所も、日差しを遮って行えるように配慮しています。

### 体調管理

プールの入水については、保護者がお子さまの体調の様子をみて判断していただき毎日プールカードに、**入水可能な場合は○**、**入水不可の場合は×**と記入してください。

**(登園前に、必ず体調のチェックをしましょう)**

また、お子さまの体調によってはプールを見学させていただくことがありますので予めご了承ください。

- ・下痢・腹痛・その他体調のすぐれないときは見学します。
- ・水イボがある場合には、水イボがある部分を水着やTシャツ等で覆っていれば、プールに入れます。

※国からの指導があり、プール活動時には担任以外の職員が監視員として見守っています。

またプールサイドには緊急時に備えてAEDや携帯電話、無線機、救護用品などを用意しています。



## ・感染症

こども園は集団生活の場ですので、感染する疾患にかかった場合には、お休みのご協力をいただくことがあります。その中でも、病気が治ったことを医師に確認してもらい提出していただく「意見書」（医師が記入）と「登園届」（保護者が記入）があります。

### ① 医師が記入した意見書が必要な感染症

- ・麻疹・風疹・水痘・流行性耳下腺炎・結核・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（O157など）・急性出血性結膜炎・侵襲性髄膜炎菌感染症

### ② 医師の診断を受け、保護者が記入する登園届が必要な感染症

- ・インフルエンザ・溶連菌感染症・マイコプラズマ肺炎・手足口病・伝染性紅斑（りんご病）
- ・带状疱疹（ヘルペス）・ヘルパンギーナ・感染性胃腸炎（ノロ・ロタ・アデノウイルスなど）
- ・RSウイルス・突発性発疹・新型コロナウイルス

上記以外でも、お子さまの状況によって休養が必要と思われる場合には、お休みをお願いする場合がありますのでご了承くださいようお願いいたします。

※「意見書」と「登園届」はホームページから印刷が可能です。

## ① 医師が記入する意見書

意見書		医師記入
園名	園児氏名	
病名（該当疾患に☑印をお願いします）		
<input type="checkbox"/>	麻疹（はしか）	
<input type="checkbox"/>	風疹	
<input type="checkbox"/>	水痘（水ぼうそう）	
<input type="checkbox"/>	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	
<input type="checkbox"/>	結核	
<input type="checkbox"/>	細菌性髄膜炎（プール熱）	
<input type="checkbox"/>	流行性角結膜炎	
<input type="checkbox"/>	百日咳	
<input type="checkbox"/>	腸管出血性大腸菌感染症（O157・O26・O111等）	
<input type="checkbox"/>	急性出血性結膜炎	
<input type="checkbox"/>	侵襲性髄膜炎菌感染症（髄膜炎菌感染症）	
症状も回復し、集団生活に支障がない状態になりました。 年 月 日から登園可能と判断します。		
記入日： 年 月 日		
医師機関名： _____		
医師名： _____		
かかりつけ医の 署名へ	<p>保育園は集団生活の場です。感染症の集団発生や流行を防止するために、一人ひとりが一歩踏み出すことが大切です。上記の感染症については、意見書の記入をお願いします。</p> <p>上記の感染症について、子どもの病状が治癒し、かかりつけ医により集団生活に支障がないと判断され、登園を許可する際には、この「意見書」を保育園に提出して下さい。</p>	
羽村私立保育園協議会		
<small>※この書状は「保育園」における感染症対策ガイドライン（こども園版）にもとって作成しています。</small>		

## ② 保護者が記入する登園届

登園届		保護者記入	
園名	園児氏名		
診療機関名	受診日 年 月 日		
診断名（該当疾患に☑印をお願いします）			
<input type="checkbox"/>	溶連菌感染症	<input type="checkbox"/>	RSウイルス感染症
<input type="checkbox"/>	マイコプラズマ肺炎	<input type="checkbox"/>	帯状疱疹
<input type="checkbox"/>	手足口病	<input type="checkbox"/>	突発性発疹
<input type="checkbox"/>	伝染性紅斑（りんご病）	<input type="checkbox"/>	インフルエンザ
<input type="checkbox"/>	感染性胃腸炎	<input type="checkbox"/>	新型コロナウイルス感染症
<input type="checkbox"/>	ヘルパンギーナ		
登園基準に達しましたので、年 月 日より登園いたします。			
保護者氏名（署名） _____			
★登園届は医師の診断を受け、保護者が記入するものです			
<p><b>保護者の皆様へ</b></p> <p>保育園は、集団生活の場です。感染症の集団発生や流行を防止するために、一人ひとりが一歩踏み出すことが大切です。上記の感染症については、意見書の記入をお願いします。</p>			
羽村私立保育園協議会			
<small>※この書状は「保育園」における感染症対策ガイドライン（こども園版）にもとって作成しています。</small>			

・おくすり

おくすりを服用している時は体調のすぐれない時ですので、お休みをして休養をとりましょう。おくすりは、保護者の管理のもとで与えるものとされています。そのため、**原則としてこども園ではおくすりをお預かりすることができません。**

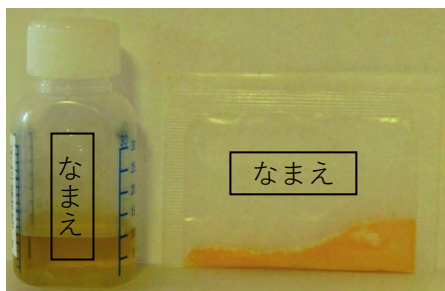
ただし、病気の回復期や慢性疾患の予防に関するおくすり（けいれん止め用座薬含む）に限り**与薬指示書・与薬申込書・与薬票・おくすりの説明書の4枚**を添えていただければ

**当日1回分**のみ、お預かりした看護師が対応することができます。

・上記の必要書類には記入漏れのないようにお願いします。

(不明な点があった場合には、確認のため連絡させていただくことがあります。)

・与薬票は毎回ご記入し、おくすりは**必ず1回分**に分けて、ひとつずつに名前を記入してください。



・おくすりは職員に手渡していただき、直接内容をお伝えください。

\*おくすりの扱いは慎重に行いたいと思いますので、ご協力よろしくお願い致します。

日 工 申 込 書			
<p>与薬は本来、保護者に与薬を行って頂くことが望ましく、医療事故防止の観点からも、当園では、園児に対する与薬を原則お断りさせて頂いております。ただし、やむを得ず保育時間中に与薬が必要となる場合には、医師の処方により、担当医にこの与薬指示書を記入して頂き、その指示に従って、看護師又は保育教諭が与薬します。お手数ですが、ご記入をよろしくお願い致します。</p>			
氏名		性別	姓 名
住所	〒 〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇		
電話番号	〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇		
職業	〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇		
保育士	〇	〇	〇
その他	〇		
保育士	〇	〇	〇
その他	〇		

日 工 申 込 書	
氏名	姓 名
住所	〒 〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇
電話番号	〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇
職業	〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇
保育士	〇
その他	〇
保育士	〇
その他	〇

㍻ ㍻ ㍻ ㍻						
クラス名	氏名	生年月日	西暦		年	月 日
病名	薬剤名	与薬時間				
注意事項						
月 日	保護者 依頼 サイン	受取者サイン	与薬時間	与薬者サイン		特記事項
				与薬者	確認者	

原則として、こども園でおくすりを預かることはできません。やむを得ない場合に医師が処方した、おくすりのみお預かりします。

- ・ **与薬指示書(有料となります)**
- ・ **与薬申込書**
- ・ **与薬票**
- ・ **おくすりの説明書**

の4枚が必要となりますのでご用意ください。  
また、お預かりしたおくすりによる副作用等の身体への悪影響があった場合は、園では一切の責任を負い兼ねますのでご了承ください。

★**貼り薬を貼って登園した時**は、必ず職員に報告してください。貼り薬には**記名**をお願いします。  
剥がれ落ちた薬を間違えて園児が食べてしまう危険性もありますので、ご協力をお願いします。  
なお、貼るタイプの虫よけや、かゆみ止めパッチ等の園でのご使用はお控えください。

## 8・教育・保育の環境保健

各部屋の温度・湿度・換気・採光などに十分注意し、教育・保育上の安全にも十分に配慮しています。また、集団生活のなかで感染症が広がることを防ぐために衛生管理に努めています。

換 気	冷暖房使用時には室内の換気を1時間に5～10分行います。
温 度	室温は冬18～24℃ 夏26～28℃とします。
湿 度	年間を通して50～60%にするよう配慮します。冬期は、加温式加湿器を使用し乾燥により流行するインフルエンザなどの予防に努めます。 (加湿器は毎日手入れをし、清潔にしています。)
空気清浄機	全クラスに設置してあります。
採 光	日差しの強い時には採光の調節のために、ロールカーテンなどを使用します。
ふ と ん	園で用意したものを使用し、週末にはご家庭でシーツの洗濯とふとんの天日干しをします。(園のふとんは洗濯機で丸洗いができます。) 1ヶ月に1回、業者による布団乾燥があります。
おもちゃ	0歳児クラスは毎日、その他のクラスは定期的に洗濯・消毒します。 (各クラスに玩具用除菌BOXを設置しています)
窓	0・1歳児クラスは、毎日子どもの触れるところを消毒します。
床	全クラス、掃除機もしくはほうきで清掃し、拭き掃除をします。
ロッカー 押 入 れ	定期的に拭き掃除を行い、風を通します。
ト イ レ	毎日専用洗剤で清掃して、消毒します。
汚 物	使い捨て手袋を使用して処理し、消毒します。
職 員 の 手 洗 い	おむつ交換や汚物の処理をした場合には、必ず手洗いをし 微酸性次亜塩素酸水スプレーで手指消毒をしてから次の動作に入っています。 また、おやつ・給食に入る際にも同様の方法で手を清潔にしています。
子 ど も の 手 洗 い	活動の節目では必ず手を洗い個別のタオルで拭きます。 トイレの後の手洗いでは、ペーパータオルを使用します。
こども園の消毒で使用している薬品は、次亜塩素酸ナトリウム溶液（ピューラックス）と消毒用アルコールまたは微酸性次亜塩素酸水です。	

## 15 その他

### (1) 個人情報の保護について

個人情報保護法により、お子さま及び保護者の方の個人情報は保護されます。

こども園でお預かりした情報は、教育・保育する上、お子さまに関わる緊急の連絡という目的以外には使用いたしませんのでご了承ください。尚、園から一斉に連絡をするときはコドモンにて配信をいたしますが、個別連絡を希望される方はお申し出ください。

#### お預かりする個人情報

- ① 保護者の連絡先
- ② 緊急連絡先
- ③ 家族情報
- ④ その他、保育する上で必要なもの

### (2) お子さまの健康状態について

- ①体調が悪い場合、現状をお伝えし、その状態によってはお迎えをお願いすることがありますのでお忙しいとは思いますが、ご協力をお願いいたします。
- ②発熱されたお子様は解熱後 24 時間を自宅で経過観察をしてください。
- ③感染症等〈インフルエンザ・水痘(みずぼうそう)・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)等、詳細はしおりをお読みください〉にかかった場合は、完全に治り、医師の許可が出てから、登園をお願いします。(登園許可書が必要です)
- ④熱性けいれんの既往歴がある方のけいれん止め(予防)の坐薬をお預かりすることがありますが成人とは異なり0歳から5～6歳の乳幼児は容態の変化が早いのが特徴です。  
前日に坐薬を使用して熱が下がっている場合、また、朝から37.5度以上ある場合はご家庭で休養をお願いいたします。お子さまの平熱を把握させていただきますが、健康状態がいつもと違うと思われる場合には、職員に連絡をお願いします。
- ⑤けいれん止め坐薬のお預かり、またアレルギー対応保育等に対しては一定の書類の提出をお願いしております。

園で薬(外用薬)の使用の必要が生じた場合、かゆみ止め(ムヒ)等を使用する場合がありますが、それを含め虫除けスプレーなどの使用を避けたい場合、指定のものがある場合は



お申し出の上、持参をお願いします。

### (3) 児童福祉法第25条 及び 児童虐待法第6条により

児童の虐待が疑われる場合は、こども園の職員の職務義務として、羽村市役所子ども家庭部子育て支援課保育・幼稚園係に連絡することがあります。

### (4) こども園に対してのご意見・ご要望は

メッセージボックスをご利用ください。(メッセージボックスは外階段下にあります)



\* 日頃より担当・専門職の職員がご相談等を受け付けております。

- ◇ 主幹保育教諭
- ◇ クラス担当
- ◇ 看護師
- ◇ 栄養士

苦情受付担当者 副園長 上野 由加

苦情解決責任者 園長 堀川 芳江

～その他、園で解決できない内容に関する窓口～

#### ▷ 第三者委員

粕谷 正幸 (かすや まさゆき)

羽村市羽加美4-19-5

TEL 042-554-2127

平山 敬夫 (ひらやま ゆきお)

西多摩郡瑞穂町長岡1-23-5

TEL 042-555-5678

富松 崇（とみまつ たかし）  
羽村市羽東 2 - 3 - 6  
TEL 0 4 2 - 5 5 5 - 7 0 9 3

**(5) 園のおたより、玄関前プロジェクター、ホームページ等**

教育・保育する上で写真を掲載させていただくことがあります。保育・教育以外の目的では使用しませんので、ご了承ください。ご都合の悪い方はご相談ください。

**(6) その他、子ども家庭部子育て支援課保育・幼稚園係へ届出をする事項**

- ① 勤務（内職を含む）先を変更した場合
- ② 住所・氏名に変更があった場合（但し、市外に転出されても引き続き在園を希望される場合は転出先の市町村で、必ず継続入園の申し込み手続きをしてください。）
- ③ こども園を退園する場合
- ④ 長期にこども園を休む場合
- ⑤ 出産休暇、または育児休暇を取得する場合
- ⑥ その他、家庭の状況が変更になった場合

連絡先 羽村市役所子ども家庭部子育て支援課保育・幼稚園係  
TEL 042-555-1111（内：233・234）