

# 健康な園生活を送るために

## 千代田区立保育園・こども園



子ども部 子ども支援課

## 健康な園生活を送るために

保育園・こども園は、大勢の子どもが集まる場所です。その全ての子どもたちに、健康で元気に過ごして欲しいというのが、保護者の方そして職員の共通の願いです。

園は集団という性質から、感染力の強い病気が広まりやすい所です。子どもたちは病気に対する免疫力が不十分であり、病気に罹患することで、その病気に対する免疫力を獲得していく時期ではあります。しかし、重篤になることや感染症が広がり保育機能に大きな影響を及ぼすことは避けたいところです。そのため、子どもたちが健康で安心して園生活を送れるように保護者の皆様のご協力をお願いします。

### 健康で楽しい園生活を送るために次のことにご注意ください

#### ◎生活リズムを整えましょう……………早寝早起きの習慣をつけましょう

夜遅くまで起きていて、朝の目覚めの悪いお子さんは、ぼーっとしていて食欲もありません。体や脳が活動し始めるまでには、起床から1～2時間必要と言われています。登園後十分に体を動かして楽しく活動でき、かつ、病気をしない体力を養い維持するためには、早寝早起きの習慣がとても大切です。

#### ◎栄養のバランスの取れた食事をきちんととりましょう

成長発達のめざましい時期です。食事はおやつも含めて大切な栄養源です。朝食、昼食、おやつ、夕食をしっかりと食べましょう。また、家族で囲む楽しい食卓は、健康な心身の糧となり、豊かな心が育つ栄養源ともなります。

#### ◎身体・衣類は清潔に。服は動きやすいものを選びましょう

新陳代謝の盛んな時期です。体調が悪くなければ毎日入浴しましょう。爪や歯の衛生にもまだまだ大人の手が必要です。

また、子どもたちは元気いっぱい動き回ります。動きやすく着脱しやすい衣服をご用意ください。フードや長い紐、フック、チェーンなどが付いた服は、遊具等に引っかかることで怪我をしやすく大変に危険ですので避けてください。

#### ◎既往歴がある場合はお知らせください……………アレルギー、肘内障、熱性痙攣 など

## 保護者の方をお願いしたい毎朝の健康チェック

保育園・こども園で元気に過ごせるように、毎朝の健康チェックをお願いいたします。  
気付いたこと、気になることがあれば、職員にお知らせください。

**頭** 痛がったり痒がったりしていませんか？

**機嫌**

身体がいつもより熱く感じませんか？  
必ずお子さんの身体に触れて確かめましょう。  
抱きしめてみるのも良い方法です。  
顔色はどうですか？

**目**

目の充血、目やになど  
ありませんか？

**胸**

咳をしたりゼーゼーしたり  
苦しそうにしていますか？

**腹**

下痢・便秘をしていますか？  
朝、排便がありましたか？



**耳**

痛がったり痒がったり  
していませんか？  
耳垢、耳だれはありますか？

**鼻**

鼻水、鼻詰まりをして  
いませんか？

**口**

食事中痛がったり、しみたり  
していませんか？  
食欲はありますか？  
元気な声が出ていますか？

**皮膚**

かさかさしたり、ぼつぼつが  
あったりしていませんか？

**爪・手・足**

爪が伸び過ぎていませんか？ 切った後が引っかかりませんか？  
逆に、深爪や爪かみで短く食い込んでいませんか？  
痛がる所や動きがスムーズでない所がありませんか？

小さな子どもは自分で訴えられないので、大人がよく見て気付いてあげることが必要です。  
例えば、着脱など日常生活の行動が自立すると、目が行き届きにくくなり、変化に気付くのが  
遅れることがあります。子どもの病気は良くなるのも悪くなるのも早いものです。いつもと  
違うなと感じるときは、無理をさせずに様子を見ましょう。

※アタマジラミや水いぼ、とびひを発見した場合は、適切な治療を受け必ず職員にお申し出ください。

## 病気や怪我の際には

保育園・こども園は若い子どもが集団で過ごす場所です。具合の悪いまま登園し、その結果、園全体に病気が広まってしまうなどという事態も起きかねません。具合が悪くて受診した際には「登園しても大丈夫ですか？」と医師への確認をお願いいたします。

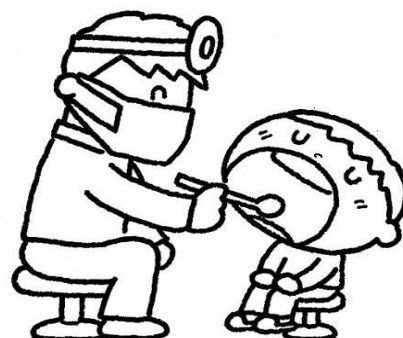
また、集団生活では家庭と違って、体調の悪い時個別に取れる休養にも限界がありますので、登園するとかえって治りを遅らせる結果につながる可能性があります。

### 1 このような時は登園をご遠慮ください

- ① 37.5℃以上の熱が出ていた時、あるいは解熱剤を使用した時
- ② 食欲がなく朝食がとれていない時
- ③ 水様便が2回以上出た時、あるいは食事のたびに下痢が出る時
- ④ 前日や登園前に2回以上嘔吐した時
- ⑤ 顔色が悪くぐったりしている時
- ⑥ ゼーゼーしていて呼吸が苦しそうな時
- ⑦ 咳のために前日の夜眠れなかった時
- ⑧ 口内炎で食事や水分がとれない時
- ⑨ 感染症と診断された時
- ⑩ その他 医師に登園を控えるように指示された時

\*感染性の病気の場合には、登園の際に書類が必要です。

(書類の必要な病気については『感染症にかかったときの登園について』をご覧ください。)



## 2 このような時は保護者にお迎えに来ていただきます

- ① 感染性の病気が疑われる時
- ② 37.5℃以上発熱した時……平熱を考慮し、お子さんの状態によっては熱が高くなくてもお迎えをお願いすることがあります。
- ③ 下痢・嘔吐がひどい時（園で2回以上出た場合）
- ④ その他、早急に受診が必要と判断される時

\*保育園・こども園でお子さんの持ち物（衣服、バスタオルなど）が吐しゃ物・便や尿、血液などで汚れてしまうことがあります。その際は、汚れた衣服などを、**洗わずにそのままビニル袋に入れてお返しさせていただきます。**これは、便や吐しゃ物、血液にはウイルス等が含まれている場合があり、園で汚れた衣服などを洗うと、園全体に感染症が広まってしまう恐れがあるので、それを防止するためです。ご協力よろしくお願いいたします。

## 3 予防接種について

集団生活ではいろいろな病気が流行しますので、病気にかかる前に予防接種を済ませておくことをお勧めします。特に、お知らせが届く予防接種に関しては、決められた期間内に必ず接種するようにしましょう。

- \*お子さんの体調をみながら、医師と相談して計画を立てると比較的スムーズに接種できます。
- \*予防接種を受けた際には、必ず連絡帳に記入してください。
- \*接種後の登園は可能な限り控えていただくようお願いいたします。なお、接種後の登園になる場合は、登園前に接種したことを必ず職員にお伝えください。また、接種後30分以内は急激な副反応が出やすいので、必ず保護者の方が一緒に過ごしてください。

## 4 その他

- ① 定期健康診断（3～4ヵ月児、6～7ヵ月児、9～10ヵ月児、1歳6ヵ月児、3歳児、5歳児）を積極的に受けましょう。
- ② 保育園・こども園では、原則として薬はお預かりしません。  
（慢性疾患で、継続して投薬が必要と医師が認める場合に、医師が処方した薬のみお預かりすることがあります。その際には、保護者の方にご記入いただく「お薬連絡票」の提出をお願いしております。）  
\*お子さんが登園前に薬を飲んだ時や、気管支拡張用テープ（使用の際には記名をお願いします）を使用して登園した場合には、職員にお知らせください。

## 5 怪我や体調不良の場合

園で過ごしている時に怪我をした場合には、直接、または連絡帳などを利用して保護者の方にお知らせいたします。早急に受診が必要と判断した場合には、保護者の方にご連絡した上で受診いたします。

※保護者の方に連絡がつかない場合でも、病院受診や救急車を要請する場合があります。  
あらかじめご了承ください。

## 降園後、このような症状に気を付けてお過ごしください

### ◎頭をぶつけた・打ったなど首から上の場合

12時間、24時間、48時間、72時間と経過を観ます。頭痛・吐き気・けいれん・麻痺・記憶障害（思い出せない）の有無、意識がはっきりしているかなどを観察します（頭蓋内出血がないかの確認です）。

当日は入浴させず、温かいタオルで身体を拭くだけなどにし、静かに過ごしましょう。  
翌日、お子さんの様子を職員までお知らせください。

### ◎おなかをぶつけた・打ったなどの場合

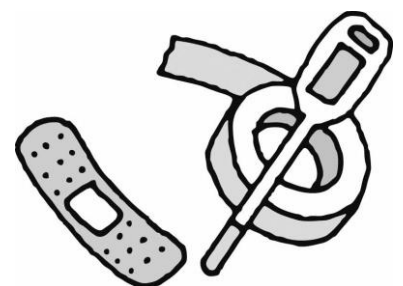
腹痛・吐き気の有無、尿の色（血液が混じっていないか）、便の状態を観察します。  
当日の食事はできるだけ消化の良い物を少なめに用意し、静かに過ごしましょう。  
便の様子や、当日の夜、そして翌朝の食欲などを職員までお知らせください。

### ◎外傷を負った場合……………医師の指示に従いましょう

かすり傷や引っかき傷などは、患部を清潔に保ち、出血や浸出液に気を付けて過ごします。  
打ち身の場合は、痛みの状態に注意して過ごしましょう。

※ 頭部や腹部を打った場合などには、家庭においても引き続き観察が必要になることもありますので、お子さんの様子に気を付けてお過ごしください。

※ 気になる症状があった場合には夜間でも受診をお願いします。



## 《保育園での怪我により、病院を受診する場合について》

マイナ保険証での受診が基本となり、マイナポータルに表示される被保険者資格情報のPDFファイルをあらかじめダウンロードしたもの又はその印刷物や資格確認書又はその写しを預かって、それを使用して受診します。検査等の実施により、医療機関から保護者の同伴を求められる場合があります。その際にご協力をお願いいたします。

医薬品は後発医薬品（ジェネリック医薬品）で対応いたしますのでご了承ください。また先発医薬品の処方を希望される場合は、特別な料金をご家庭でご負担いただく必要があるため当該医療機関まで保護者の方がお越しいただくようお願いいたします。

## こども医療費助成・高校生等医療費助成制度

0歳～満18歳以降の最初の3月31日までのお子さんで、保護者ととも千代田区内に住んでいて、健康保険に加入している方が対象です。医療機関に支払う各種健康保険の自己負担分を助成します。

また、千代田区では在園する子どもたちを対象に、独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済に加入しています。保育園・こども園の管理下で負傷・疾病があった際には、原則として日本スポーツ振興センターの災害共済を使用いたします。

\*既定の医療費に達しなかった場合、災害共済の対象とならない場合があります。

\*受診した際の医療費助成・災害共済範囲外の自己負担分(薬の容器代・保護用テープなど)につきましては、保護者の方に負担をお願いしますので、ご了承ください。

## 千代田区病児・病後児保育

保育園・こども園に通うお子さんが、病気の回復期にあり、園での集団生活ができない時に、一時的にお子さんをお預かりする制度です。

\*利用には事前登録が必要です。

\*詳しくはHPをご覧ください。

## 千代田区病児・病後児保育派遣費用助成

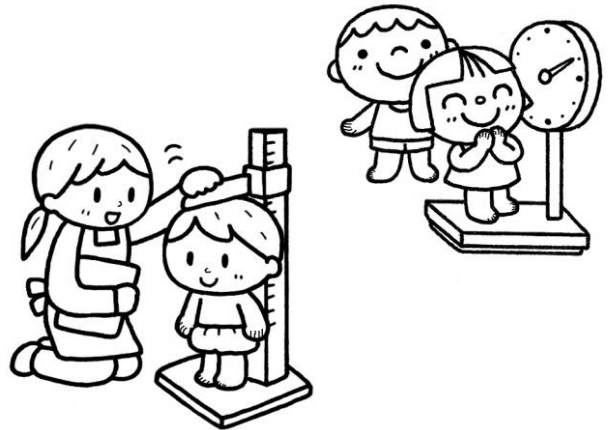
お子さんが病気で保育園・こども園を休まなければならないのに、仕事を休むことができず、ベビーシッターを利用した場合に費用の一部を助成する制度があります。

- \* 「千代田区子育て応援!!ガイドブック」もご活用ください。  
(千代田区ホームページからダウンロードもできます)



## 保育園・こども園保健行事

- ・ 定期内科健康診断 (0歳児は定期的に健康診察を行っています)
- ・ 耳鼻科健診
- ・ 眼科健診
- ・ 歯科健診 (3歳、4歳、5歳児クラス)
- ・ 身体測定



## 園施設環境衛生として

- ・ 園児寝具乾燥
- ・ 園児使用シーツ・毛布カバーのクリーニング
- ・ 園舎定期清掃
- ・ 園舎害虫駆除
- ・ 園庭砂場消毒、および砂の補充 (適宜)

\*各保育室の清掃、おもちゃの消毒など、毎日環境衛生・安全に努めています。

\*各園で職員のSIDS・エピペン講習・感染症対策などの訓練や研修を行っています。