



ほけんだより 4月

あゆみ保育園



ご入園、ご進級おめでとうございます。たくさんの元気な子どもたちを新たに迎え、保育園も新生活がスタートします。子どもたちが元気に過ごせるよう健康面のサポートをさせていただきます。よろしく願いいたします。

保育園では、ご家庭と保育所が同じ目線で子どもの身体を見守っていきます。子どもの体調を見るにあたって「食う・寝る・遊ぶ・出す（排泄）」が合言葉となります。詳細は裏面をご確認ください。

身体のこと、成長のこと、健康に関することなど、気になることがありましたらいつでもお声掛けください。

今日も元気に遊べるかな？



登園前の健康観察はとても大切です。

子どもは急に体調を崩すことが多いですが、体調を崩しそうなサインも実は発しています。言葉でうまく伝えられないため、その発信をキャッチする大人もなかなか大変ではありますが、できるだけ早く気付くためには、普段の「食う・寝る・遊ぶ・出す」を知っておく必要があります。

口・のど

- 唇の色が悪い
- 唇、口の中に痛みがある
- 舌が赤い、荒れている
- 咳が出る



目

- 目やにが出ている
- 充血している
- 涙目
- まぶたが腫れている



耳

- 耳垂れがある
- 耳を触っている
- 耳を痛がる
- 耳きわが荒れる



鼻

- 鼻水、鼻づまり
- くしゃみ
- 息が荒い



顔・表情

- 顔色が悪い
- 顔が赤い
- ぼんやりしている
- 目の動きに元気がない



排泄

- 回数、色、量がいつもと違う
- 便がゆるい
- 便秘
- 腹痛



食欲

- 食欲がない
- 食欲がありすぎる
- きっかけなしに吐く



皮膚

- 赤い
- 腫れている
- かさかさしている
- ぼつぼつと湿疹がある
- 虫刺されが腫れている
- 今までにない湿疹がある



その他

- 親から離れない
- 原因がはっきりしないが泣いている
- いつもより抱っこをせがむ
- なんとなくいつもと違う



ささいな
気づきでも、
ぜひ
お知らせください



発育測定ではこんなことを見ます

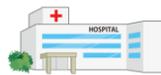
毎月行う発育測定では、身長・体重の測定の他に下記のことも確認しています。

- 爪が伸びていないか
爪が長いと自分も、お友だちも怪我をしまう可能性があります。
- 前髪が目にかかっているか
視界に常に髪があると、視力低下にもつながります
毛先が眼球を傷つけることもあります
- 肌の状態
乾燥、湿疹がないかをみます
- 成長曲線
身長・体重の伸びを確認します

*今月は4/18に行います



まずは小児科へ



小児科医は子どもの総合診療医です。子どもの不調の原因がよほどはっきりわかっている場合をのぞき、まずは小児科の受診をおすすめします。

鼻水が出ているから耳鼻科へ行くのは間違いではありませんが、鼻水はひとつの症状で原因は他にあるかもしれません。専門の科で診てもらったほうが良いと判断すれば小児科から紹介してもらえます。



受診の際に、子どもの症状を言葉で表すのが難しい場合は、写真や動画に撮って診てもらおうのも一つです。

具合が悪い？と感じたら

観察する



❑ 食べる

いつも通りにごはんを食べたり、赤ちゃんはおっぱいやミルクを飲んでくれますか。



❑ 寝る

夜や昼寝の時間に、いつもと同じように眠れていますか。苦しんで眠れないといった様子はないですか。



❑ 遊ぶ

いつもと同じように遊んでいますか。機嫌がよく、活気がありますか。いつものおもちやに興味を持てますか。



❑ 出す

うんちやおしっここの回数、量、様子はいつもと変わりないですか。おしっこが長時間出ないようなことはないですか。

※すべてにチェックが入れば、
おうちで様子をみてもらいましょう。
心配にたりたり気になることがあれば
かかりつけへ！

病院に行く前に、
子どもの様子がいつもと違うと感じたら...
親や周囲の大人にできること

"いつも"を知る わが子のいつも・ 私のいつも・あなたのいつも

「熱の高さ=状態の悪さ」ではありません。
まず、見極めたいのは
「食べる・寝る・遊ぶ・出す」が
いつも通りにできているか。

適切な診断を受ける

伝達する

全身状態

食べる、寝る、遊ぶ、出す、の様子がいつもと比べてどうかを伝えましょう。

発熱、その他の症状

グラフやメモなどを見せながら、いつから、どのように変化しているかを伝えましょう。

うんちや皮膚の様子

いつから、どのように変化しているかを伝えましょう。
動画、写真などを見せながらだとわかりやすいです。

流行状況

保育園や幼稚園（学校や地域）の流行状況も大切な情報です。わかっている場合は伝えましょう。

心配なこと

何が心配で病院へ来たのか、また薬や治療についての希望がある場合は、できるだけ正直に伝えましょう。

医師に症状を伝える

記録する

病院に行く前に、メモや写真、動画など、症状を記録したものが役立ちます。

グラフ・メモで記録

熱の高さは医師が見やすいよう、折れ線グラフに表しましょう。
鼻水やせき、嘔吐、便、発疹などのいつもと異なる症状や、あらかじめ質問したいことは、箇条書きでメモを。

写真・動画で記録

せきなどは動画で撮影すると、様子がわかりやすくなります。
発疹や便（オムツ）などは、写真に撮っておきましょう。
お薬手帳に記録することもGood!
熱型表のアプリやLINEスタンプも便利です。

LINEスタンプショップにて

子どもと医師

で検索してね！



©「子どもと医師」プロジェクト

こどもの救急（日本小児科学会）
<http://kodomo-qq.jp/>
今すぐ病院を受診するべきかどうか、判断の目安がチャート式でわかります。

全国版救急受診アプリ（無料「0歳」）
https://www.fstms.go.jp/education/center/topics/redlist0_6/kyukyuu_app/kyukyuu_app_web/index.html
総務省消防庁によるアプリ。症状を画面上で選択すると、緊急度に応じた対応が表示されます。

小児救急電話相談 『#8000』
（お住まいの地域により利用できる時間帯などが異なります）
休日・夜間の急な子どもの病気の対応の仕方を相談できます。

救急相談センター 『#7119』
（東京都、奈良県、大宮市、福岡県、宮城県ほか市町村単位でも実施地あり）
救急車を呼びたいかどうか、悩んだときに24時間365日子どもも大人も電話で相談できます。

救急が迷ったときは

相談窓口



教えて！ドクター（佐久義典）
<https://oshiete-dr.net/>
子どもの病気、災害、こころなど、子どもについての情報が網羅されています。

ボジョレールに教わる救命ノート（大阪市消防局）
<https://119aed.jp/>
ケガや病氣について、水のボジョレール君がミニ動画で解説。子どもと学びのにも良いです。



職場復帰

保育園・幼稚園の洗礼

保育園や幼稚園は、子どもたちの集団生活の場。集団生活をしていなかった子が入園すると、多くの病原体にさらされ、毎週のように熱を出し、最初はほとんど通えないお子さんも…。職場への急な連絡は、ようやく仕事復帰しこれからは！という親御さんにとって大きな負担。こんな大事な時期に！というやり場のない怒りもあるでしょう…。

でもこれは、いつかは集団生活を経験しなくてはいけない以上、必要な免疫を付けるための「通過儀礼」です。決して親御さんの判断が悪かったわけでは**ありません**。何度も風邪を繰り返すうちに色々な抗体を作れるようになっていけば、今度は少しづつ戦う力がアップしていきます。3歳を超えれば風邪をひく頻度もぐっと減りますのでご心配なく。



入園の前に…

復帰までに予防接種を済ませる

- 仕事復帰するについつい予防接種のスケジュールを忘れがちです。
- 1歳になったら
●ヒブ/肺炎球菌/4混 4回目 ●水痘 2回目
●MR/水痘/おたふく 1回目

あらかじめかかりつけ医を決めておく

あらかじめ決めておいて家族で共有しておきましょう。



入園後の洗礼に備えて

お迎えに行けない時などに子どもをお願いでできるルートを「あらかじめ」用意しておく。

子育ての一大事ですから、**お父さんも一緒に協力を。**

ファミリーサポート制度や病児保育の利用登録。 頼れる選択肢をできるだけ増やしておくが安心です。

夫婦で対応できない時に**誰に頼むかを決めておく。**

相父母に頼むことについて、一度立ち止まって考え、多くの相父母世代は仕事をしている、高齢化して体力も落ちていく、子育ての価値観が違ったりする原因にも…。

メリットばかりではありません。

価値感：仕事環境、高齢化、価値観の違い
価値感：仕事環境、高齢化、価値観の違い

慣らし復職期の設定

いきなりフルパワワーの復職は、3か月ほどでメンタルの落ち込みが来ることも。保育園の洗礼にも対応できません。慣らし保育と同様、復職は週0日から、など少しづつ、コツをつかむのには時間が必要です。

慣れるまではママの体を休めることが最優先

家事は二の次で構いません。とにかく休んでください。この時期のパパの育児もおすすめてあげてください。

「洗礼」を浴びた時は

前日夜に熱が出ている場合、朝解熱していても昼から再び熱が出る可能性が高いです(＝登園していれば呼び出される)。登園の判断は、前日夜に熱があるときは翌日は休む、と決めたほうが、結局遅日呼び出しというストレスも軽減でき、また子どもも早く治ります。



子どもという時間が少ないのではと感じたら…

帰宅後15分は、何もしないで子どもをハグして話をする時間を元々のタイムスケジュールに入れておくことをおすすめします。あらかじめスケジュールにあるので「夕飯が」「お風呂が」と気持ちも焦らずまた必ず家族との時間があるので子どもも安心できます。



- 日々の予定にに入れておく
- 11月の時間を
- 母子健康手帳
 - おくすり手帳
 - 健康保険証
 - 緑内障検査券
 - 予防接種券
 - 診察券
 - お金

ひとつの袋にまとめておく

学校に必要な物はひとつにまとめておきましょう

4月は育児休暇明けで職場に復帰される方も多いかもいけません。復帰の際に強い味方となる保育園や幼稚園。でも病気がかかったお子さんを前に、「親の都合で仕事復帰したから？」という自責の念にかられていませんか？

