

# ほけんだより 4月

社会福祉法人杏樹会  
あゆみ保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。元気いっぱいの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した。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。よろしくお願いいたします。

保育園では、ご家庭と保育園が同じ目線で子どもを見守っていきます。子どもの体調を見るにあたっては「食う・寝る・遊ぶ・出す（排泄）」が合言葉となります。詳細は次ページをご確認ください。  
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。

## 「いつもと同じ」ってどこを見る？

食う



寝る



遊ぶ



出す（排泄）



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を実は出しています。言葉でうまく伝えられないため、そのサインをキャッチするのは簡単ではありませんが、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



### 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



### 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



ささいな  
気づきでも、  
お知らせください  
**コドモンでも、  
電話でも、直接でもOK**



### 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



### 排泄

- ☐ 回数、色、量がいつもと違う
- ☐ 便がゆるい
- ☐ 便秘
- ☐ 腹痛



### 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



### 食欲

- ☐ 食欲がない
- ☐ 食欲がありすぎる
- ☐ きっかけなしに吐く



保育園では、当園前、預かり時の健康観察を大事にしています。家庭で感じる「あれ？」の違和感が、子どもが出しているサインです。ささいな気づきでもお知らせください。

## 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、鼻水は症状の一つであって、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医から紹介されます。  
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うのも良い方法です。



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いますか。



### ❑ 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。舌しくて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。いつものおもちゃに興味を持てますか。



### ❑ 出す

うんちやおしっこの回数、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よいでしょう。  
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

何か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

q 子どもと医療

で検索してね！



©「子どもと医療」プロジェクト

## 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、大阪府、福岡県、宮城県ほか市町村単位でも実施拡大中）救急車を要する場合は、必ず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

こどもの救急（日本小児科学会）

<http://kodomo-qc.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（東海「0歳」）

[https://www.kodomo-qc.jp/kodomo-qc-app/kodomo-qc-app\\_web/index.html](https://www.kodomo-qc.jp/kodomo-qc-app/kodomo-qc-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、緊急性に即した対応が表示されます。

教えて！ドクター（佐久医務会）

<https://foshiete-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。

ボジョレに教わる救命ノート（大阪市消防局）

<https://119aed.jp/>  
ケガや病気について、水のボジョレ君がミニ動画で解説。子どもと学びのにも良いです。



がんばるぞー！

# 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、いつか集団生活を経験しなくてはならない以上、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にはありません。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子どもは少しずつ戦う力がアップしていき、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

仕事復帰するにつれて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。



4月は育児休暇明けで職場に復帰される方も多いかもれません。復帰の際に強い味方となる保育園や幼稚園。でも病気にあ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?

## 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で安心です。



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る。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て、子育ての価値観が違ったりする原因にも…。



## 慣らし復職期の設定

いきなりフルパワーの復職は、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、コツをつかむも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。



## 「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も子どもも安心できます。



## ひとつの袋にまとめておく



各診に必要な物はひとつにまとめておきましょう