

8. 保 健

① 年間保健行事

園児健康診断	年 2 回 (5 月・10 月)	全園児
歯科検診	年 1 回 (6 月)	全園児
発育測定 頭髪(頭じらみ) 爪の確認	月 1 回	全園児
尿検査	年 1 回 (6 月)	年中・年長児
視力検査	年 1 回 (10 月)	年少・年中・年長児

※発育測定の結果は「健康の記録」カードにてお知らせします

「健康の記録」カードは確認後、サインをして 2～3 日中に返却をお願いします

※カードは在園中、継続して使用します。年度末にも返却してください



《囑託医の紹介》

花輪医院 花輪 茂樹 先生
松戸市常盤平西窪町 9-12
047-388-0707

富士見台歯科医院 岸田 雄大 先生
松戸市松戸新田 94-118
047-360-6280

② 子どもの健康のために

健康な身体の基礎をつくっていくために、家庭と園とが連携をとり、協力して適切な生活リズムと環境を整えていきましょう。年齢に応じて睡眠、食事、遊びを柱とした生活リズムを意識して生活することが大切です。特に夜間の睡眠時間は保育園での生活に大きな影響があります。朝、快適に一日がスタートできるように早寝早起きを心がけましょう

乳幼児突然死症候群（SIDS）をご存じですか？

それまで元気に育っていた赤ちゃんが、事故や窒息ではなく、眠っている間に突然死亡してしまう病気です。厚生労働省の研究によると、日本では、生まれてきた赤ちゃんの 6,000～7,000 人に 1 人の割合で発症します。特に、生後 2 か月から 6 か月頃に多く発症しています

原因はまだわかっていませんが、「うつぶせ寝をやめる」「赤ちゃんの周りで喫煙しない」などの育児環境に注意することにより SIDS の発症を減らせることがわかってきました

また、環境の変化に伴うストレスも関係しています。保育園では預かり初期に起こりやすいことが知られています。お休みの日はお父さんのお母さんとゆったり過ごすようにしましょう

0 歳児クラスではうつぶせ寝を避け、全クラスで睡眠中の観察を行っています

感染

症) がはやります。予防接種は一人一人の感染症予防のほか、集団としての感染拡大防止策としても有効です。麻しん・風しんなどの定期接種が受けられない 1 歳前に入園する子どもたちや、妊娠中の保護者、これから生まれてくる子どもを守ることにともなうります。健康状態の良い時に受けておきましょう。

※ 予防接種後は、接種部位が腫れたり、発熱したりと体調が変化する可能性があります

予防接種後の当日の保育はお受けしていません。降園後やお仕事の調整をして計画的に接種するようにお願いします

※ おたふくかぜやインフルエンザは保護者の希望により行う予防接種ですが、集団生活をするうえで大切なワクチンです。かかりつけ医と相談して受けるように勧めています

※ 予防接種を受けた時は連絡帳にてお知らせください
(24 時間～10 日後の健康観察を保育園でも注意します)

④ こんなときは医療機関を受診しましょう

発 熱



・前日の夜や土日に 38℃を超える発熱があり、朝に下がっている場合でも新型コロナウイルス感染症やインフルエンザがクラスで流行している時には受診をお願いすることがあります

インフルエンザの検査を受けるタイミング

発熱などの症状が出てから 12 時間以降、48 時間以内に検査をすることが望ましいとされています。48 時間を過ぎると抗インフルエンザ薬の効果が十分に発揮されない為、できる限り 48 時間内に受診をして適切な検査と治療を受けるようにしましょう。

意識がはっきりしないときや水分を受け付けなとき、顔色が悪いときなどは 12 時間を待たずに医療機関を受診しましょう

- ・朝から体温が 37.5℃以上あり元気がなく機嫌が悪い、食欲がなく朝食・水分が摂れていないなど体調不良がうかがえるとき
- ・発熱の他に症状（咳、鼻水、おう吐、下痢、発疹など）があるとき

—7—

下 痢

- ・ 24 時間以内に複数回の下痢があるとき
- ・ 食事・水分を摂るとその刺激で下痢があるとき

- ・ 下痢があり体温がいつもより高めるとき
- ・ 下痢の他に症状（おう吐、排尿がない、顔色が悪くぐったりしているなど）があるとき

おう吐

- ・ 24 時間以内に複数回のおう吐があるとき
- ・ 吐き気や腹痛があり体温がいつもより高めるとき
- ・ おう吐の他に症状（顔色が悪くぐったりしている、水分が摂れていないなど）があるとき

咳

- ・ 少し動いただけで咳がでるときや 咳のために 夜中に何度も起きるとき
- ・ ゼイゼイ音、ヒューヒュー音がして苦しそうなとき
- ・ 犬の遠吠えのような咳が出る時
- ・ 37.5℃以上の熱を伴っているとき
- ・ 元気がなく機嫌が悪いとき



発 疹

- ・ 発熱とともに発疹があるとき
- ・ 発疹が時間とともに増えたとき
- ・ かゆみを伴う発疹や浸出液が出ている発疹が複数みられるとき
- ・ 口内炎がひどく食事や水分が摂れていないとき

目やに、目の充血が強いつき

- ・ 黄色、緑などの目やにが多くでていつき
- ・ 発熱があり目が充血していつき
- ・ 周囲で同じような症状が流行していつき

※目の充血が強く、目が開かないほどの目やにが出ていつきは、登園前に病院受診をお願いします
医師の診断を受け、感染性がないと判断された後の登園は可能です

⑤ 体調不良でのお休みは、詳しく様子をお知らせください

— 8 —

- キッズリーの連絡帳機能でのご連絡（前日の夜～朝 8：30 まで）のとき

お休み理由で「病気・体調不良」を選択した場合

コメント欄に いつから、どのような症状があり、現在の様子はどうか をお知らせください

例

- ・土曜日の夜に 38℃の熱
- ・日曜日は 37.3℃ 2回吐く
- ・今朝は 37℃ 吐いていないがご飯が食べられていない



●電話でのご連絡のとき（前日の 17：00 までや当日の朝 8：30～9：00）

1～3 の順にお尋ねします

ときわ平保育園

電話 047-387-6762 047-387-9402

1. 主な症状について

・熱のとき いつから ____ 月 ____ 日 ____ 時頃（ ____ ℃） 現在は（ ____ ℃）

解熱剤の使用は？（あり・なし）

・おう吐のとき いつから ____ 月 ____ 日 ____ 時頃 回数（ ____ 回） 最後の嘔吐はいつ？

・下痢のとき いつから ____ 月 ____ 日 ____ 時頃 回数（ ____ 回） 最後の下痢はいつ？

※その他 咳、鼻水、腹痛、頭痛などみられる症状をお知らせください

2. 受診の予定はありますか？

受診された場合

- ・感染症の診断がついた時は保育園にご連絡ください

受診の予定がない場合

- ・新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、胃腸炎がクラスで流行している時には受診をお願いすることがあります

感染症が園で流行している時には、後ほど詳しい状態を再度確認させていただくご連絡をする場合があります

3. 同居家族の健康状態はどうですか？

⑥ 保育園で具合が悪くなったときは…

—9—

- ・発熱だけでなく、お子さんの状態（機嫌、食欲、睡眠の様子、咳、便など）を考慮して、病院受診や

家庭での安静の必要があると判断した場合には早めのお迎えをお願いすることがあります

- ・ 体調の変化などについてご連絡し、対応をご相談させて頂くことがあります
- ・ 感染症が疑われるときや安静が必要な場合には、医務室でお迎えを待つことがあります

⑦ 病気明けの登園について

- ・ 病気の回復には個人差があり、回復していない状態で登園することで、他の子へ感染を広げてしまうことや体調がすぐれないことから、集団生活に対応できないこともあります。食欲がかなり落ちている、だるそうにしているときは熱が下がっていても様子を見るようにしましょう
- ・ 38℃以上の発熱がみられた場合は、解熱後 24 時間以上経過してからの登園をお願いします。
また解熱剤を使用した際にも、一度下がっても再び上がることもある為、使用後 24 時間はご家庭で様子を見るようにしましょう
- ・ 登園される際には、病院受診された時の診断や療養中の病気の経過（発熱、咳、おう吐、下痢症状など）をお知らせください。体調面で登園を迷われる場合は、前日や登園前に電話でご相談ください
おう吐や下痢が続いた後は、普段の食事が取れるように胃腸の回復を待ってから登園しましょう

【発熱している兄弟児がいる場合、症状のないお子さんの登園について】

※兄弟児とはときわ平保育園以外の保育施設に通っているお子さんや小学生も含みます

- ・ 基本的に症状のないお子さんも家庭保育のご協力をお願いします
- ・ 登園を希望される場合には、発熱のあるお子さんが病院を受診して新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの可能性がないと診断がついてからのお預かりになります

※感染症がクラスで流行している時には、受診時に医師にお伝えください

検査は医師の判断によるので、必ずしも必要ではありません

- ・ 症状のないお子さんのお預かり後、発熱などの体調に変化がみられた時にはすぐにお迎えに来られるようにご協力ください

⑧ 休めない場合のために（病中・病後保育など）

集団保育に入った最初の年は、病気に罹る機会が多くなります。病気になった時の応援体制を早めに考えておきましょう。松戸市では病児・病後児保育事業を実施しています

※利用方法などホームページをご確認ください

名称（併設医療機関名）	所在地・電話	保育時間	定員
ニコニコルーム ※医療機関併設 (わざクリニック)	西馬橋幸町 13 早稲田ビル 5 階 ☎047-347-2525	月・火・木・金 8:30~18:30 土 8:30~17:30	6 名
ひまわり保育園 ※医療機関併設 (新松戸中央総合病院)	新松戸 1-192 ソフィア新松戸 102 ☎047-309-6622	月~金 8:30~18:30	4 名
ラポールマツド	本町 14-18 松戸トシオビル 1 階 ☎047-382-6877	月~金 8:30~18:30	6 名
すこやかルーム ※医療機関併設 (ひがしまつど小児科)	東松戸 2-27-1 ☎047-391-7003	月~金 8:30~18:00	6 名
ラポールヤバシラ	日暮 5-183 染谷ビル 1 階 ☎047-393-8688	月~金 8:30~18:30	6 名

⑨ 保育中のケガや事故など緊急の場合には…

- ・細心の注意を払って事故防止に努めていますが、保育中にケガをした時には応急処置をし、受診が必要と判断した場合は保護者に連絡のうえ、医療機関を受診します

※年度の途中で保険証に変更があった場合にはお知らせください

- ・緊急連絡先は、「すぐに」「確実に」保護者の方と連絡が取れる連絡先にしてください
- ・出張、外出、その他いつもと連絡先が変わる時には当日の連絡先を必ずお知らせください

※仕事がお休みの場合は連絡先を明確にしてください

- ・ポリベビーやワセリン、メモ A 軟膏を虫刺されやおむつかぶれ、ケガの手当に使用する事があります
薬で肌がかぶれたり、アレルギー反応を起こす場合には塗布しませんのでお知らせください
- ・保育中の顔のケガには、傷あとがきれいに治りやすいということからハイドロコロイド素材のパットを使用する事があります。わからない事や気になることがありましたらお声かけください

※ 傷が深い場合は病院受診をお勧めします



⑩ 保育園での薬の取り扱いについて

受診の際、保育園に通っていることを伝えていただき、薬の処方を朝・夕2回などご家庭で投薬する方法が可能かご相談ください。医師から指示のあった薬は、保護者に代わって薬の依頼書に基づいて保育士、看護師が与薬を行います

●現在の症状で医師から処方された薬のみお預かりします

- ・以前に受診した時の薬は、症状が同じでも預かりません
- ・初めて処方された薬はご家庭で内服して副作用のないことを確認後にご持参ください
- ・医師の処方でも頓用薬は預かりません



〈与薬の依頼方法〉

1. 内服薬は必ず**1回分**だけお持ち下さい
 - ・水薬（空き容器に入れた1回分）の容器、粉薬の袋には**それぞれに名前を記入**してください
2. 外用薬（軟膏、目薬など）は複数ある場合でもそれぞれに名前を記入してください
 - ・軟膏を塗る部位、塗り方、目薬をさす順番など具体的に「薬の依頼書」にご記入ください
3. 「薬の依頼書」に必要事項を記入し、依頼書と薬をビニールなどの中身の見える小袋にまとめて**職員に手渡し**してください

※ 薬の種類や数に変更になった場合や飲みきって終了したときにはお知らせください

※ 「薬の依頼書」は園で保管をしています。用紙を使いきった場合やお薬が終了した時には返却をお願いします。

*ご家庭で薬を飲んでいる時はお知らせください

ご家庭と園で連携をとって子どもたちの健康管理をしていけるように、病院受診の際は症状や診断名、処方された薬などをお知らせください

⑪ 気管支拡張テープについて

衣服の着脱などによりテープがはがれ落ちる可能性がありますので、テープを貼って登園する場合は、下記についてお願いします。

1. 気管支拡張テープを使用していることを必ずお知らせください
2. 気管支拡張テープには名前、日付をご記入ください
3. 保育園ではがれてしまった気管支拡張テープは、処分させていただきますのでご了承ください

⑫ 市販の貼り薬について

虫よけシールや虫刺されに貼るシールタイプのものは、はがれた時に口にいれる危険性がありますので、保育園での使用はお控えください

⑬ おう吐や下痢で汚れた衣類の取り扱いについて

おう吐や下痢で汚れた衣類を洗うことで感染拡大につながる可能性があるため、厚生労働省の「保育所における感染症対策ガイドライン」に基づいて、汚れた衣類などは洗わずにビニール袋に二重にいれて返却しますのでご了承ください

おう吐で汚れた服を消毒するときは……

1 手袋とマスクをつける

素手で触れないよう、ゴム手袋や使い捨てのビニール手袋をつけましょう。また、使い捨てマスクをつけておくと安心です。

2 換気しながら開封する

吐いたものにウイルスが含まれていることがあります。乾燥したウイルスが体内に入ると、感染することがあるため、必ず換気ができる場所で袋を開けましょう。

3 汚れを取り除く

服についた汚れをペーパータオルなどでふき取ります。取り除いた汚れにはウイルスが含まれているおそれがあるので、汚れをふき取ったペーパータオルはポリ袋を二重に密封して捨てましょう。

4 消毒液を作る

塩素系消毒薬を、0.1%の濃度に薄めます。製品に記載されている希釈方法を守りましょう。

目安は……

水 1L

消毒薬原液
ペットボトルの
キャップ 4 杯
(製品濃度 6%の場合)

注意! 色落ちします!

塩素系消毒薬は、衣類につくと色落ちします。色落ちさせたくない場合は、85度以上の熱湯に1分間つける方法もあります。

5 消毒液にしっかり浸す

消毒液が行き渡るよう衣類を広げ、しっかり消毒液に浸します。

6 ほかのものと分けて洗濯する

消毒が終わったら、ほかの衣類と分けて洗濯します。

7 手などをよく洗う

処理に使った使い捨て手袋やマスクはポリ袋に密封して捨て、最後に手を流水とせっけんでよく洗いましょう。

⑭ 感

厚生労働省「保育所における感染症対策ガイドライン」により、感染症の「出席停止期間」や「登園の目安」などを定めている疾患があります。罹患した場合は、医師が記入した「意見書」や 保護者が記入する「登園届」、「インフルエンザ登園届」「新型コロナウイルス感染症登園届」の提出をお願いします

医師が記入した「意見書」が必要な感染症

病名	主な症状	感染しやすい期間（※）	登園の目安（※）
麻疹 （はしか）	高熱、発疹後、頬の内側に 白い斑点（コプリック斑）	発症 1 日前から発しん出現 後の 4 日後まで	解熱後 3 日を経過していること
風疹 （三日はしか）	淡紅色の発疹リンパ節 の腫れ	発しん出現の 7 日前から 7 日後くらい	発しんが消失していること
水痘 （水ぼうそう）	発疹は紅斑から丘疹、水疱、 かさぶたの順に変化する	発しん出現 1～2 日前から かさぶた形成まで	すべての発しんが かさぶた にな っていること
流行性耳下腺炎 （おたふくかぜ）	発熱 耳の下の腫れと痛み	発症 3 日前から耳下腺腫脹 後 4 日	耳下腺、顎下腺、舌下腺の腫脹が発現 してから 5 日経過し、かつ全身状態が 良好になっていること
結核	発熱 咳 呼吸困難 チアノーゼ	※期間を明確にできない 感染症	医師により感染の恐れがないと認 められていること
咽頭結膜熱 （アデノウイルス 感染症・プール熱）	39℃前後の発熱 喉の痛み 目の充血	発熱、充血など症状が出現 した数日間	発熱、充血等の主な症状が消失し た後 2 日経過していること
流行性角結膜炎 （はやりめ）	流涙 白眼の充血 目やに まぶたの腫れ	充血、目やに等の症状が出 現した数日間	結膜炎の症状が消失していること
百日咳	喉の痛み 鼻水 咳 咳が次第に強くなり 1～2 週間で特有な咳になる	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	特有の咳が消失していること又は 5 日間の適正な抗菌性物質製剤による 治療が終了していること
腸管出血性大腸菌 感染症 （O157、O26、 O111 など）	激しい腹痛 頻回の水様便 血便発熱は軽度	※期間を明確にできない 感染症	医師により感染の恐れがないと認め られていること。無症状病原体保有者 の場合、2 回以上連続で便から菌が検 出されないこと。
急性出血性結膜炎	強い目の痛み 目の充血 目やに 結膜下出血	※期間を明確にできない 感染症	医師により感染の恐れがないと認 められていること
髄膜炎菌性髄膜炎 （侵襲性髄膜炎菌症）	頭痛・発熱・けいれん意識 障害・点状出血・関節炎	※期間を明確にできない 感染症	医師により感染の恐れがないと認 められていること

（※）「感染しやすい期間」や「登園の目安」は解熱した当日や、主な症状が消えた当日を 0 日目とし、翌日を 1 日目とする。

医師の診断を受け、保護者が「登園届」を記入する感染症

病名	主な症状	感染しやすい期間（※）	登園の目安（※）
インフルエンザ	突然の高熱 倦怠感、 関節痛 頭痛 咳 喉の痛み 鼻水など	症状がある期間（発症前 24 時間から発症後 3 日 程度までが最も感染力 が強い）	発症後 5 日間が経過し かつ解熱後 3 日間が経 過していること
新型コロナウイルス 感染症	発熱 鼻水 喉の痛み 咳 倦怠感 息苦しさ	発症の 2 日前から発症 後 10 日程度まで	発症後 5 日間が経過しか つ解熱及び症状軽快後 24 時間を経過するまで
溶連菌感染症	発熱 喉の痛み、腫れ	適切な抗菌薬治療を開始 する前と開始後 1 日間	抗菌薬内服後 24 時間～ 48 時間を経過している こと
マイコプラズマ肺炎	咳 発熱 頭痛	適切な抗菌薬治療を開始 する前と開始後数日間	発熱や激しい咳が治まっ ていること
手足口病	水疱性の発疹が口・手足 に出現 発熱は軽度	手足や口腔内に水疱・ 潰瘍が発症した数日間	発熱や口腔内の水疱・潰 瘍の影響がなく、普段の 食事がとれること
伝染性紅斑 （りんご病）	軽い風邪症状 頬の赤 み 手足に紅斑	発疹出現前の 1 週間	全身状態が良いこと
ウイルス性胃腸炎 （ノロウイルス、ロタウイ ルス、アデノウイルス等）	発熱 吐き気 おう吐 下痢	症状のある間と、症状消 失後 1 週間（量は減少し ていくが数週間ウイルス を排泄しているので注意 が必要）	おう吐・下痢等の症状が 治まり、普段の 食事がとれること
ヘルパンギーナ	突然の高熱 喉の痛み 喉に水疱	急性期の数日間（便の中 に 1 か月程度ウイルス を排泄しているので注 意が必要）	発熱や口腔内の水疱・潰 瘍の影響がなく、 普段の食事がとれること
RS ウイルス感染症	発熱 鼻水 咳 喘鳴 呼吸困難	呼吸器症状のある間	呼吸器症状が消失し、全 身状態が良いこと
带状疱疹	神経にそって小水疱 神経痛 かゆみ	水疱を形成している間	すべての発しんが かさ ぶた になっていること
突発性発疹	3～4 日の高熱 解熱後 に体幹部に紅斑	※期間を明確にできない 感染症	解熱し機嫌が良く全身状 態がよいこと

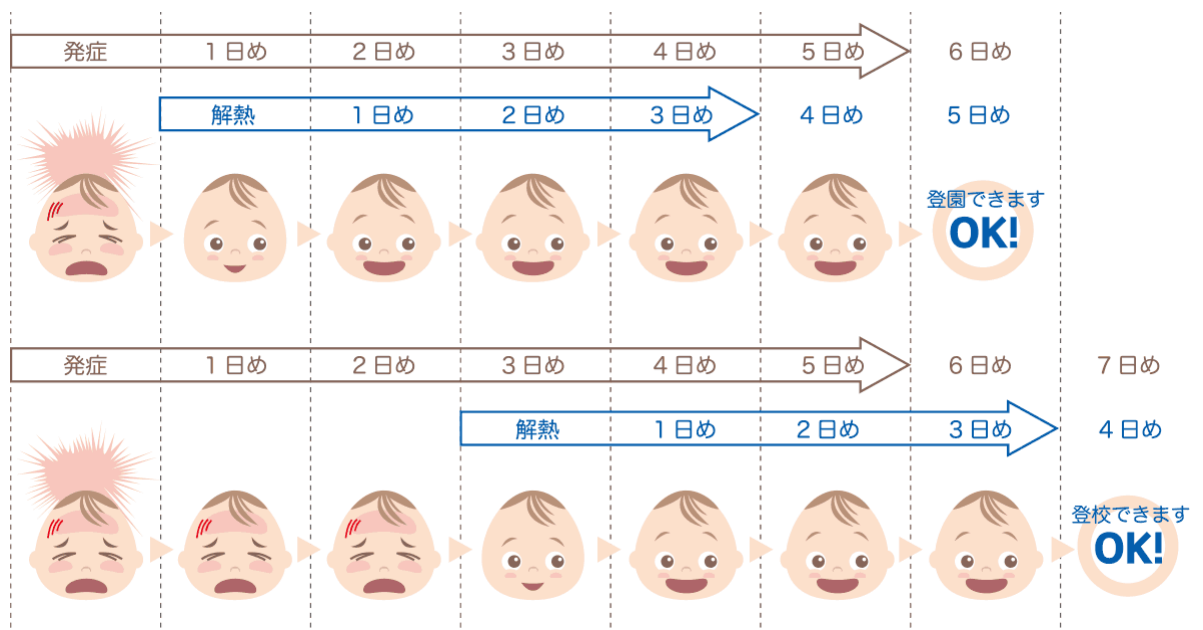
（※）「感染しやすい期間」や「登園の目安」は解熱した当日や、主な症状が消えた当日を 0 日目とし、翌日を 1 日目として数えます。

乳幼児のインフルエンザ発症後の療養期間

● インフルエンザ 登園の目安

1. 発症日を 0 日として 5 日を経過していること

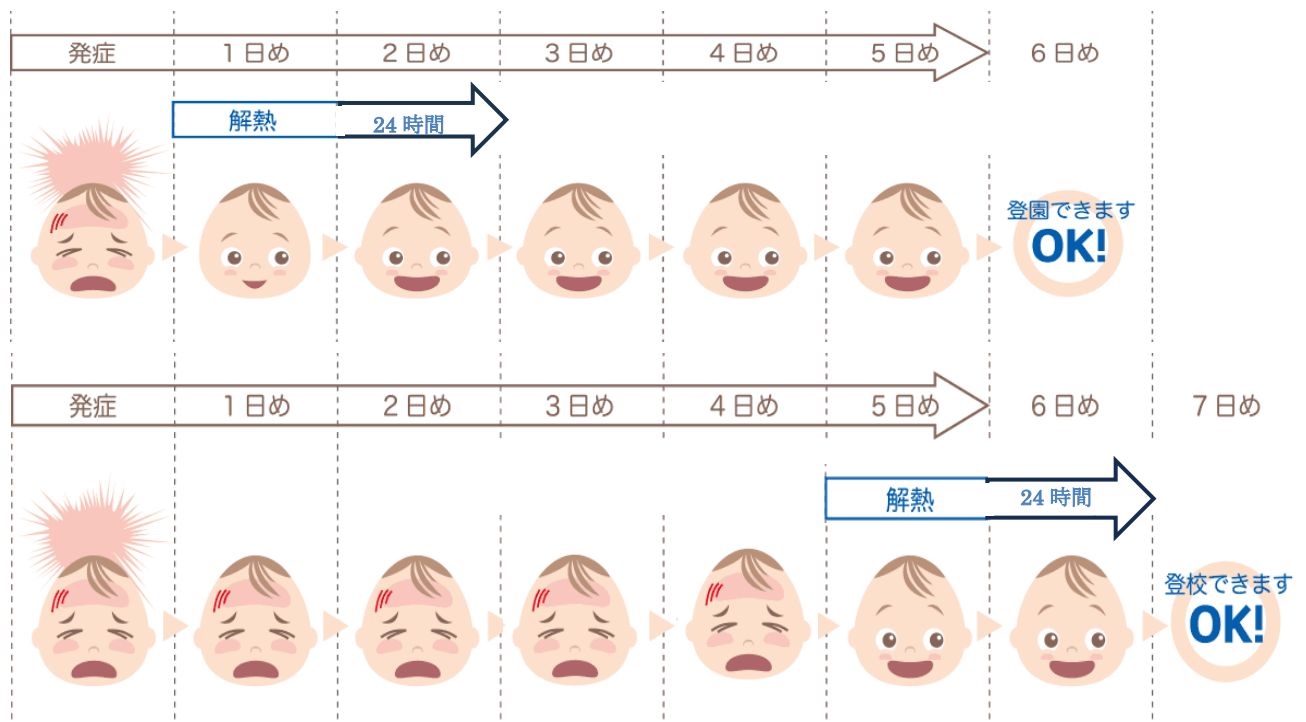
2. 発熱日を 0 日として 3 日経過していること



新型コロナウイルス発症後の療養期間

● 新型コロナウイルス感染症 登園の目安

1. 発症日を0日として5日を経過していること
2. 解熱後24時間以上経過していること



⑮ 子どもの急病に備えましょう

●松戸市夜間小児急病センター（松戸市立総合医療センター内）

診療科目：小児内科（初期内科系疾患）

時間：毎日 午後 6 時から午後 11 時まで

電話：047-712-2513

住所：松戸市千駄堀 993 の 1

※飛沫感染のリスクを考慮して、
インフルエンザ・新型コロナなどの
迅速検査は原則としてしません

●当番医等テレホンサービス

電話：047-366-0010

内科・外科 診療時間

平日：17 時～翌朝 9 時

土・日曜、祝日、年末年始等：9 時～翌朝 9 時

歯科 診療時間

土・日曜、祝日：20 時～23 時

●こども急病電話相談

プッシュ回線の固定電話・携帯電話： #8000

ダイヤル回線の固定電話： 043 (242) 9939

夜間に、急に子どもの具合が悪くなったとき、医療機関にすぐに受診させた方が良いか
迷われたとき相談できます。相談には看護師が応じ、必要な場合は小児科医に電話が転送
されます

*相談は無料ですが、通話料は利用者の負担です