

4月 ほけんだより

令和8年4月1日 こほうしこども園

ご入園・ご進級おめでとうございます。
やわらかな日差しの中、新しい園生活のスタートです。
保健だよりでは、園の感染状況や子どもたちが元気いっぱい健やかに過ごすための情報をお伝えしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします(*^-^*)

体調不良時のおねがい

こども園では、保育中にお子様が発熱した際は(38度以上)で連絡を入れさせていただきます。38度以上の熱でなくても、体調や園の感染状況によってはお迎えのお願いをする場合もあります。乳幼児は体調が急変することも考えられるので、連絡を受けた際は早めのお迎えをお願いします。厚生労働省の「保育所における感染症ガイドライン」では、「24時間以内に38℃以上の熱が出ていた場合は、登園を控えるのが望ましい」とされています。そのため前日の夕方や夜に38℃以上の熱があった場合は、翌日熱が下がっていたとしても園は休むのが望ましいでしょう。

同じく厚生労働省の「保育所における感染症ガイドライン」では、登園再開の目安は下記のように定められています。

- ・24時間以内に解熱剤を使っていない
- ・時間以内に38℃以上の発熱がない
- ・熱が37.5℃以下である
- ・食事や水分が摂れている
- ・全身状態がいい

上記に当てはまったとしても、咳や鼻水など発熱以外の症状がひどいときは安静にしたほうがお子さんのためになりますし、周囲の園児にうつしてしまうリスクもあります。

発熱の有無など風邪症状だけでなく、重要なのはお子さんの様子です。食事とれていない時やぐったりして横になりたがる時は、自宅で安静に過ごしましょう。園で他の園児と同じ活動ができそうかどうか、判断のポイントになるかと思えます。

熱がなくても気になる症状があれば病院を早めに受診することが早く治るコツです。集団生活ということをご理解いただき、他児への感染を防ぎ、病気を長引かせないための配慮をお願いいたします。

園医の紹介



○小児科医
やまみこどもクリニック
澁川 靖子 医師



○歯科医
山田矯正歯科
山田 宰士 医師



○薬剤師
ベース薬局山見町店
栗城 佐和子さん

【前期内科健診】4月8日(水) 13:30から

【前期歯科検診】6月26日(金) 9:30から

※健診の結果は担任を通してお知らせします。

水痘流行について

園内で先月から続いている水痘ですが、水痘・帯状疱疹ウイルスは強力で、感染経路が飛沫・空気・接触感染と多様な為感染が拡大してしまったようです。潜伏期間が、一・二週間程なので現在も流行は続いている状態です。

症状としては、体が痒くて掻いていたり、発疹が出たと思ったら急に数が増えた、発疹に水を持っていた、そして発熱がみられることもあります。受診をする際は、園で流行していることを忘れずに伝えて下さい。また、兄弟が罹患している場合も、その旨をお伝えください。

水痘は軽く見られがちですが、重症化リスクを持つ感染症です。そのためには予防接種がとても有効です。2回接種が完了していれば、長期間にわたって高い免疫が保たれるのでまだの方は接種することをお勧めします。

また、園で発熱や発疹が見られた際には、保護者の方に連絡をいれますので、速やかなお迎えのご協力をお願いいたします。受診していただき、水痘や感染性の発疹でないことがわかれば安心してお預かりすることができます。万が一、水痘と診断された場合は早めに薬を飲むことで重症化も防げます。

ご理解・ご協力よろしくお願いいたします。



園生活での保険について

【園でかけている保険】

- 日本保育協会「保育園総合保険制度」
 - ・園内、園外での保育中の怪我
 - ・こども園での施設管理、業務遂行、提供した飲食物等に起因する事故
 - ・こども園が主催する行事に保護者が参加中の怪我

- 日本スポーツ振興センター「災害共済給付制度」
 - ・園での日頃の活動中の事故や怪我

【保護者会でかけている保険】

- 「保護者活動総合保険」
 - ・保護者会が主催する行事中の事故や怪我など

保険に加入することで
園児はもちろん、保護者の方も安心して園生活を送れるよう万が一の事態に備えています。

はじめての 入園・職場復帰

保育園・幼稚園の「通過儀礼」

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！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体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た子どもは少しずつ戦う力がアップしていきます。たとえば入園前と比べ、入園後数か月は風邪症状は増えますが、1年経つ頃には入園前と変わらない頻度に戻るという報告があります⁽¹⁾。一般的に1～2歳の乳幼児は年に5～6回風邪を引きますが就学前には2～4回に減っていくとされています⁽²⁾。

(1) BMJ Open. 2017; 7(9): e014635.
(2) Lancet. 2003; Jan 4; 361(9351): 51-9.

～理想～

仕事復帰
頑張るぞ!!

～現実～

また熱で
お迎え…

発熱した時は

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登日は休む、と決めたほうが、結局連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。

朝解熱していても
昼からまた熱が
出ることが多いです



子どもといる時間が少ない 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。

117の時間を
毎日の予定に
入れておく



慣らし保育が終わる前に…

復帰までに予防接種を済ませる

仕事復帰すると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 1歳3か月以降で
- ヒブ/肺炎球菌/4混 4回目
 - MR/水痘/おたふく 1回目
 - 水痘 2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「通過儀礼」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、**保護者**で一緒に協力を。

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ことで安心です。

保護者で対応できない時に 誰に頼むかを決めておく。

祖父母に頼ることについて、一度立ち止まって考える。多くの祖父母世代は仕事をしている、高齢化して体力も落ちている、子育ての価値観が違いトラブルの原因にも…。メリットばかりではありません。



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。通過儀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、など少しずつ。コツをつかむには時間が必要です。

慣れるまでは休息を最優先

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休もおすすめ。



*育児については、自治体によって異なる場合がありますのでご確認ください。