



ほけんだより 春号



2025 年 4 月

こうたり保育園

春の日差しが暖くなり、保育園での新年度が始まりました。ほけんだよりでは季節ごとに、子どもの健康や感染症についての情報を発信していきます。よろしくお願いいたします。新入園児も進級したお子さんも、新しい生活への緊張感が続く間は、心身ともに疲れています。十分な睡眠と休養をとって、元気に登園できるように見守りましょう。

登園前の健康チェックをお願いします

子どもは体力がついてくると感染症にかかる回数は少なくなりますが、まだ自分の体調を的確に表現できません。ちょっとした不調のサインを見逃さないようにしましょう。また、トイレが自立すると、うんちの回数や状態を把握しにくくなるので注意してください。

病気のサインはないですか？

目

目やにや涙が出る、充血している など

鼻

鼻水、鼻づまり、口呼吸 など

皮膚

ポツポツが出ている、はれている など

うんち

回数や性状、においがいつもとちがう など



□「疲れた」「痛い」と言う

おしゃべりが上手になっても、自分の体調を適切に言うのはまだまだ難しい年齢。腹痛ではないが具合が悪いときに「おなかが痛い」と言ったり、だるいことを「疲れた」と言ったりすることもあります。

□ 姿勢が悪い

背中がぐにやりと曲がっている、ほおづえをつく、なんとなくしょんぼりしている……などは、疲れがたまっているサイン。体調不良の入り口と考え、早めに休息をとりましょう。

□ けんかが増える

大好きな遊びをすぐにやめてしまう、友達とのけんかが増えるのは、心の元気が減っているサインです。

こんなサインに注意！

病院受診をするときに伝えること・確認すること

いつからどんな症状があるのか（数値化して具体的に）、時間の経過とともにどう変化しているか、普段の生活への影響など、基本的なことに合わせて下記も確認しておきましょう。

① 薬は1日2回の処方に

保育園では基本的に投薬は出来ません。薬は朝・夕の1日2回の処方にできないか相談しましょう。

② いつから(どうなったら)登園

できるか
登園の目安をお医者さんに確認しましょう。病気によっては登園の可否を判断するために、もう一度受診が必要な場合もあります。

③ どんな時に再受診が必要か

熱が5日以上続くとき…など、再受診の目安も確認しておくで安心です。

園で発生している感染症も
受診時に伝えましょう



「保育のしおり」に記載されている感染症にかかった時は、『登園届』または『受診報告書』が必要となります。ご確認ください。

症状別、登園の判断の目安

厚生労働省「保育所における感染症対策ガイドライン」より

発熱



＜登園を控えるのが望ましい場合＞

- 24時間以内に、38℃以上の発熱がある場合、または解熱剤を使用している場合。
- 朝から 37.5℃を超えた熱があることに加えて、元気がなく機嫌が悪い、食欲がなく朝食・水分が取れていないなど、全身状態が不良である場合。

下痢



＜登園を控えるのが望ましい場合＞

- 24時間以内に、複数回の水様便がある、食事や水分を摂るとその刺激で下痢をする、下痢と同時に体温がいつもより高いなどの症状がみられる場合。
- 朝に排尿がない、機嫌が悪く元気がない、顔色が悪くぐったりしているなどの症状がみられる場合。

嘔吐

＜登園を控えるのが望ましい場合＞

- 24時間以内に複数回の嘔吐がある、嘔吐と同時に体温がいつもより高いなどの症状がみられる場合。
- 食欲がなく、水分も欲しがらない、機嫌が悪く元気がない、顔色が悪くぐったりしているなどの症状がみられる場合。

咳



＜登園を控えるのが望ましい場合＞

- 夜間しばしば咳のために起きる、ゼイゼイ音、ヒューヒュー音や呼吸困難がある、呼吸が速い、少し動いただけで咳が出るなどの症状が出る場合。

発疹

＜登園を控えるのが望ましい場合＞

- 発熱とともに発疹がある。
 - 感染症による発疹が疑われ、医師より登園を控えるよう指示された場合。
 - 口内炎がひどく、食事や水分をとれない場合。
 - 発疹が顔面等があり、患部を覆えない場合。
 - 浸出液が多く他児への感染の恐れがある場合。
 - かゆみが強く手で掻いてしまう場合。
- ★発疹が時間とともに増えるときは受診をお願いします。