

2024年度

# 保健のしおり



保育園トキ 三鷹駅前園

## 《目 次》

1. お子様の体調チェックポイント	P2
2. 医療機関受診および欠席の目安とご家庭でのケア ～発熱、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ・鼻水、発疹、目やに・目の充血～	P3～7
3. 感染症について、予防接種について	P8～11
4. 薬について	P12
5. 新型コロナウイルス感染症について	P13～14
6. けがや事故防止のために	P15
7. 保健行事	P15
8. 食物アレルギーのあるお子様への対応について	P16
食物アレルギー児童の保護者の方へ	P17
食物アレルギー除去食指示書	P18
登園許可証	P19
感染症届出書	P20
インフルエンザ登園届	P21
新型コロナウイルス感染症登園届	P22
くすり依頼書	P23

# 1. お子様の体調チェックポイント

## 【顔・表情】

- ・ 顔色が悪い
- ・ ぼんやりしている
- ・ 視線が合わない
- ・ 目の動きに元気がない

## 【目】

- ・ 目が赤い
- ・ 目やにが出ている
- ・ まぶたが腫れぼったい
- ・ 涙目である

## 【鼻】

- ・ 鼻水・鼻づまりがある
- ・ くしゃみが多い
- ・ 呼吸が荒い

## 【口】

- ・ 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

## 【耳】

- ・ 耳垂れがある
- ・ 痛がる
- ・ 出血がある

## 【胸】

- ・ 呼吸が苦しそう
- ・ ゼーゼー喘鳴がある

## 【喉】

- ・ 痛がる
- ・ 飲み込みが悪い
- ・ 赤くなっている
- ・ 出血がある
- ・ 声がかれている
- ・ 咳が出る

## 【皮膚】

- ・ 乾燥している
- ・ 赤く腫れている
- ・ 発疹、湿疹がある
- ・ 水疱、化膿、出血がある
- ・ 虫刺されがある
- ・ アザがある
- ・ 傷がある

## 【食欲】

- ・ 普段より食欲がない



## 【尿】

- ・ 回数、量、臭いがいつもと違う
- ・ 血が混じっている

## 【睡眠】

- ・ 泣いて目が覚める
- ・ 目覚めが悪く機嫌が悪い

## 【便】

- ・ 量、色、硬さ、回数、臭いがいつもと違う
- ・ 下痢、便秘などがある
- ・ 血が混じっている

## 【お腹】

- ・ 張っていて触ると痛がる
- ・ 股の付け根が腫れている

★お子様の様子がいつもと違う…。こんな時もお子様からのサインです！

- ・ 保護者から離れず機嫌が悪い（ぐずる）
- ・ きっかけがないのに吐いた

## 2. 医療機関受診および欠席の目安とご家庭でのケア

保育園は健康なお子様をお預かりするところです。  
子どもたちがお互いに健康で元気よく園生活を過ごすため、下記の症状が現れた場合は医療機関の受診をお願いいたします。

また、朝お預かりする際に担任がお子様の様子（機嫌・顔色・食欲・熱・咳・鼻水・肌の異常・便や尿の様子など）を視診および保護者の方にお伺いいたします。その際に感染症の疑いがあると判断した場合や、明らかに病気の症状が出ている場合、全身状態が思わしくないと判断した場合には医療機関の受診をお願いすることがございます。受診後、感染症や病気ではなく、園生活に支障がない場合は登園して構いません。

散歩に行けないほど体調が悪いお子様はお預かりできませんので、散歩に連れて行かないでほしいなどのご要望にはお応えしかねます。

### 発熱

#### ◆医療機関受診および欠席の目安

- ・体温が  $37.8^{\circ}\text{C}$  以上あるとき（コロナ禍では  $37.5^{\circ}\text{C}$ ）
- ・平熱より  $1^{\circ}\text{C}$  以上高いとき
- ・朝の検温で  $37.5^{\circ}\text{C}$  以上あり、①元気がなく機嫌が悪い ②食欲がなく機嫌が悪い ③食欲がなく朝食・水分がとれていない のいずれかに当てはまるとき
- ・24時間以内に解熱剤を使用しているとき ※解熱剤を服用しての登園はできません。
- ・24時間以内に  $37.8^{\circ}\text{C}$  以上の熱が出て他症状もあるとき

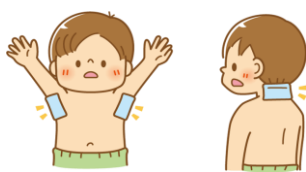


#### ◆ご家庭でのケア

- ・熱の出はじめは寒気を感じる場合があります。
  - 熱があり、手足が冷たい時は今後さらに熱が上がるのが予想されます。  
毛布などをかけ温かくしましょう。
  - 熱があり、手足が温かい時は室温を低めにしたり、布団類や衣類の調節をしましょう。
  - 高熱の時は冷えピタや氷枕などで首の裏・脇の下・足の付け根など大きな血管があるところを冷やしましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。
- 汗をかいたら、ぬるま湯で絞ったタオルで身体を拭き、着替えましょう。



### 熱冷却シートの使い方



## 下痢

### ◆医療機関受診および欠席の目安

- ・24時間以内にいつもより白っぽい色やクリーム色がかかった便、すえたきついにおいのする便があるとき
- ・食事・水分を摂ると下痢があるとき
- ・下痢に伴い、体温がいつもより高めるとき
- ・朝、排尿がないとき
- ・下痢や軟便が続き、まだ普通便が出ていないとき

下痢の便① ②



### ◆ご家庭でのケア

- ・下痢により水分が失われるので嘔吐や吐き気がなければ水分をこまめにとりましょう。
- ・オムツをしているお子様はおしりがただれやすいので清潔にしましょう。入浴ができない場合はおしりだけでもお湯で洗い、軟らかいタオルでそっと抑えながら拭きましょう。
- ・お腹の調子が弱っているので消化の良いものを少量ずつゆっくり食べるようにしましょう。  
(おかゆ・うどん・野菜スープ・バナナ・すりおろしたりんごなど)

※控えた方がよい食べ物：香辛料の多い料理・食物繊維を多く含む食材や料理

脂っぽい食材や料理

糖分を多く含む料理やお菓子・ジュース

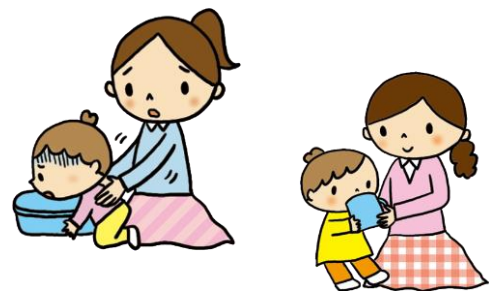
生野菜・柑橘系の果物



## 嘔吐

### ◆医療機関受診および欠席の目安

- ・24時間以内に2回以上の嘔吐があったとき
- ・嘔吐に伴い、いつもより体温が高めるとき
- ・嘔吐に伴い、食欲がなく、水分も欲しがらないとき
- ・嘔吐に伴い、顔色が悪く、ぐったりしているとき



### ◆ご家庭でのケア

- ・吐いたとき、口の中に吐物があったら取り除いてあげましょう。ただし、取り出すときに奥に入ってしまうような位置にあるものは無理に取り出そうとしないでください。
- ・うがいができる場合はうがいをしましょう。
- ・寝ているときは、吐いたものが気管に入らないように身体を横向きにしましょう。
- ・30分くらい吐き気がなければ、様子を見ながら水分を少しずつとりましょう。

※乳児の場合は、誤飲による嘔吐も考えられます。嘔吐物の確認や、周りの状況（なにか無くなっているものはないか）の確認が大切です。誤飲したのものによっては吐かせず、そのまま病院に行った方がよいこともあるので注意してください。

- ・嘔吐時の食事も下痢同様、消化の良い、刺激の少ないものから食べるようにしましょう。

## 咳

### ◆医療機関受診および欠席の目安

- ・夜間、睡眠中の咳込みがひどいとき
- ・連続した咳があるとき
- ・喘鳴や呼吸困難があるとき
- ・呼吸が早いとき
- ・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
- ・食欲がなく、朝食・水分が摂れないとき



### ◆ご家庭でのケア

- ・部屋の換気、室温・湿度を調整し、気温の急激な変化を避けましょう。特に乾燥には注意しましょう。
- ・安静に過ごし、咳込んだら前かがみの姿勢で背中をさすったり、軽くたたいたりしましょう。
- ・寝るときは仰向けよりも横向きの方が呼吸が楽になります。また、咳込みによる嘔吐があった際も横向きにしていると吐物の誤嚥を防ぎます。
- ・水分補給は咳が落ち着いているときにお茶や湯冷ましを少量ずつこまめに与えましょう。
- ・食事は消化の良い、刺激の少ないものを食べましょう。

## くしゃみ・鼻水

### ◆医療機関受診および欠席の目安

- ・鼻水・鼻づまりが常にあるとき
- ・鼻水の色が黄色～緑っぽく粘性があるとき
- ・鼻水以外の症状もあるとき
- ・鼻をかむと鼻血も出るとき
- ・呼吸が苦しそうなとき



### ◆ご家庭でのケア

- ・寒い日は衣類と室温を調整して温かくしましょう。
- ・鼻を自分でかめないお子様は鼻吸い器や綿棒、ティッシュなどでこまめに取りましょう。

### 鼻のかみ方の練習

- ①ティッシュを顔の前に広げ口で「ふうー」と吹いて、ティッシュを揺らす。



- ②口でできたら、口から息を吸って鼻で吹いてみる。



- ③机の上にティッシュの丸めたものを置き、片方の鼻を指で押さえて、鼻息だけでティッシュを飛ばす。





## 発疹

### ◆医療機関受診および欠席の目安

- ・発熱と共に発疹のあるとき
- ・今までになかった発疹が出たとき
- ・感染症が疑われたとき
- ・口内炎や手足口病など口腔内にできた発疹のため、食事や水分が摂れないとき



### ◆ご家庭でのケア

- ・体温が高くなったり、汗をかくとかゆみが増すものもあります。室内の環境や寝具に気をつけましょう。
- ☆室温 夏：26～28℃ 冬：20～23℃ 湿度 50～60%
- ・かゆがるときは冷たく絞ったタオルで冷やしてあげましょう。
- ・入浴で身体が温まりかゆみが増すときはシャワーにしましょう。
- ・皮膚に刺激の少ない肌着やパジャマ・衣類にしましょう。
- ・かきこわしたり、ばい菌が入らないようにつめは短く切り清潔にしましょう。
- ・ジュクジュクしているときは患部にガーゼなどを当ててとびひするのを防ぎましょう。
- ・口の中に水泡や潰瘍ができている場合は、痛みで食欲が落ちることもあります。おかゆなどの水分の多いものや薄味でのど越しの良いものを与えましょう。(ヨーグルト・ゼリーなど)



## 目やに・目の充血

保育園では感染性のものか判断できかねますので受診をお願いします。

### ◆医療機関受診および欠席の目安

- ・1日以上症状が続くとき
- ・目薬をさしたり、処方薬を飲んでも症状が治まらないとき
- ・感染症が疑われたとき



### ◆ご家庭でのケア

- ・目やにはお湯で湿らせたガーゼや布で優しく拭き取りましょう。
- ※子どものまぶたはやわらかく傷つきやすいので目やには固まる前に取り除きましょう。
- ・手でこすると悪化しやすいです。手指やつめを清潔に保ちましょう。
- ・お子様に触れた手で接触感染することもありますので手洗いをこまめにし、タオルの共用は避けましょう。

## その他の症状での欠席の目安

- ・お子様が泣くくらい頭部をぶつけた・頭から落ちた場合
- ・外傷があり1分以上の出血があった
- ・医療機関で触らないように、安静にしてくださいと言われた傷がある
- ・前日もしくは朝にけいれんがあった



## このような時は保育園にお知らせください

- ・体調不良でお休みする際は、診断名や病状を詳しくお知らせください。
  - ・登園はするが、いつもと様子が違うとき、原因がわかるときもお知らせください。
  - ・医療機関を受診する際には、保育園に通園していることを伝え、集団生活に適應できる状態かどうかの判断をしていただき、診断名と共にその結果をお知らせください。
- ※入園前のお子様の体調に関する情報もお知らせください。

## 保育中に具合が悪くなったときは

- ・嘔吐
- ・下痢（未消化便含む）
- ・37.8℃（新型コロナウイルス感染症流行時は37.5℃）以上の発熱
- ・発疹
- ・上記以外の症状があり集団生活が難しいと判断した場合
- ・感染症が流行っており、同じような症状が現れている場合

緊急引き取りカードに記載された連絡先1番の方から順番に連絡いたしますので、お迎えをお願いします。

※お迎え依頼以外にも体調の変化などについて連絡し、その対応をご相談させていただくこともあります。

※保育園は集団生活ですので38℃以上の発熱後は必ず受診をお願いします。解熱剤を使わずに解熱し、他症状（咳・鼻水等）が改善していれば翌日以降登園可能ですが、他のお子様への感染リスクがなくなった場合に限りです。

◎医療機関を受診した際は園にその結果をお知らせください。

## 保育中にあったけがや事故、虫刺されなどの対応

- ・安全には常に気を配っておりますが、防ぎきれないこともございます。すり傷などは保育園で処置いたしますが、医療機関の受診が必要と思われた場合は病院を受診することになります。入園時、年度初めに提出していただいた保険証・乳児医療証のコピーを持参して受診しますので、内容に変更があった際や新しいものが届いた際は速やかに保育園に提出をお願いします。
- ・虫刺されには『ムヒ』虫よけは『サラテクト ウォータースプレー』を使用します。使用を希望されない方は担任までお申し出ください。また、虫に刺されやすいお子様はご家庭で虫よけパッチを貼るなどのご対応もお願いします。





## 保護者の方や兄弟の方で感染症にかかっている場合の対応

- ・感染拡大を防ぐため、ご家庭でお子様の様子をみてください。
- ・お預けになる場合は、引き渡しは園内ではなく1階インターホン前になります。  
(感染症にかかっていない方が送迎してください)
- ・クラス職員にお申し出ください。

## 3. 感染症について

保育園は、乳幼児が集団で長時間生活を共にする場です。まだ身体も小さく、免疫力も低い乳幼児が多くの人と接することから感染症が伝染しやすい環境にあります。お子様の体力回復のため、他のお子様につさないためにも、感染の疑いがあるときには早急に受診し、感染症と判明した際には園までご連絡ください。



## 学校保健法に基づいた予防すべき伝染病

保育園は学校保健法に則って運営されています。次ページの伝染病にかかった場合は、登園できません。登園する際は**医師が記入した登園許可書（保健のしおり P19）**が必要になります。忘れずにご持参ください。



### 感染経路

#### ●飛沫感染

咳やくしゃみをした時に飛ぶ病原体を含む水滴(飛沫)を吸い込むことで感染します。マスクをして予防しましょう。

#### ●空気感染

口から飛び出した病原体が空気の流れによって拡散し、感染します。はしかや水ぼうそうなどが該当します。ワクチンで予防しましょう。

#### ●経口感染

口に入ったもので感染します。例えば、ノロウイルスなど、便中に排泄される病原体が、便器やトイレのドアノブを触った手から経口感染します。

病名	症状	登園基準
麻疹(はしか)	38℃以上の高熱と咳・鼻水・くしゃみなどの風邪症状が出て3~4日経つと一度熱は下がり、再び高熱と共に発疹が全身に広がる。	解熱した後3日を経過してから。
風疹(三日はしか)	桃色の発疹が耳の後ろや首から始まり、全身に広がり三日で消える。耳の後ろや後頭部のリンパ腺膨張がみられる。	発疹が消失してから。
水痘(水ぼうそう)	37℃~40℃の発熱があり、首筋からお腹に赤い斑点が出る。斑点から丘疹、そして水疱になり、半日くらいで全身に広がる。頭皮や口腔内にもできる。	すべての発疹がかさぶたになってから。
流行性耳下腺炎(おたふく風邪)	耳下腺・顎下腺が腫れて痛みを伴う。腫れは片方だけの場合もある。熱は出ても38℃程度。	耳下腺、顎下腺または舌下腺の膨張が始まった後、5日を経過し、かつ全身状態が良好になってから。
百日咳	咳の出る症状から始まり、徐々に咳がひどくなりヒューヒューと音を立てるようになる。夜間にひどくなる。	特有の咳が消失するまで。または5日間の適正な抗菌薬療法が終了してから。
アデノウイルス(咽頭結膜熱・プール熱)	39度前後の発熱・目の充血・目やに・咽頭痛・リンパ腺の腫れ。	主症状がなくなった後2日を経過してから。
流行性角結膜炎(はやり目)	目の充血・目やに・まぶたの腫れ・目がゴロゴロして、痛がったりかゆがったりする。	伝染の恐れがなくなってから。
溶連菌感染症	38~39℃の発熱・咽頭痛の後、首・胸・手首足首に細かい粟粒大の発疹が出る。扁桃腺・首のリンパ節膨脹。口の周りには発疹はなく、舌がいちごのようになる。	薬を服用後2日経過してから。
腸管出血性大腸菌感染症(O-157)	激しい腹痛・下痢・嘔吐。	伝染の恐れがなくなってから。
急性出血性結膜炎	目が痛くなる・結膜の充血・出血。	伝染の恐れがなくなってから。
髄膜炎菌性髄膜炎	頭痛・発熱・痙攣・意識障害・髄膜刺激症状・乳児では大泉門傍流が見られる。	症状により医師において感染の恐れがないと認められてから。
結核	初期症状なし。疲労感・寝汗・微熱・体重減少・肩こり・咳。	症状により医師において感染の恐れがないと認められてから。

※インフルエンザにおいては医師の判断に基づき、**保護者の方が記入したインフルエンザ登園届(保健のしおり P21)**が必要になります。

病名	症状	登園基準
インフルエンザ	悪寒を伴う突然の高熱・頭痛・関節痛・全身倦怠感・咳・鼻水・咽頭痛。	発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過してから。

## その他の伝染病

下記に示した伝染病は受診後、医師の判断に従って**保護者の方が記入した感染症届出書（保健のしおり P20）**が必要になります。

病名	症状	登園基準
手足口病	手の平・足の裏・手足の指の腹・肘・膝・足の甲・口腔内などに小水疱ができる。 (胸・腹・背にはできない) 発熱することもある。	発熱・重症の口内炎がなく普段の食事がとれること。
ヘルパンギーナ	39度前後の発熱・咽頭痛。のどの奥に白い小さな水疱疹ができる。	発熱・重症の口内炎がなく普段の食事がとれること。
伝染性紅斑（りんご病）	両頬に蝶の形のような発疹が出る。上肢や下肢にもレース状の赤い発疹ができる。	発疹のみで全身状態が良好なこと。
突発性発疹症	38℃～40℃の高熱が3日ほど続いた後、全身に小さな赤い発疹ができる。機嫌が悪くなったり、食欲がなくなることもある。	熱が下がり機嫌がよく、全身症状が良好なこと。
伝染性膿痂疹（とびひ）	水疱やジュクジュクした湿疹ができ、かゆみがある。 虫刺されやあせもをかき壊してしまい、広がることが多い。	皮疹が乾燥、または潤滑部位が被覆できること。
水いぼ	体幹や四肢に粟粒状～数ミリまでの光沢のあるいぼができてきて徐々に広がる。	かきこわし傷から浸出液が出ているときは被覆すること。
帯状疱疹	体や顔に痛みのある赤い斑点と小さな水ぶくれができる。左右どちらかだけに出ることが多く、神経に沿って帯状に症状が出る。	皮疹が乾燥、または潤滑部位が被覆できること。
アタマジラミ	フケのような白いキラキラした卵が髪の毛に付着し、引っ張って取ろうとしてもなかなか取れない。かゆみが出るが多い。	駆除が完了していること。
マイコプラズマ肺炎	乾いた咳と発熱。特に夜間に続いた咳がみられる。	発熱や激しい咳が治まっていること。
R S ウイルス感染症	発熱・鼻水・咳・呼吸困難。 生後6か月未満で重症化しやすい。細気管支炎・肺炎を合併することがある。	呼吸器症状が消失し、全身状態が良好なこと。
感染性胃腸炎 (流行性嘔吐下痢症) ロタウイルス・ノロウイルス ウイルス性胃腸炎	急激な腹痛・下痢・嘔吐を主症状とする。 ロタウイルスの場合、便は白～黄色になる。	嘔吐・下痢などの症状が治まり、普段の食事がとれること。

※新型コロナウイルス感染症においては医師の判断に基づき、**保護者の方が記入した新型コロナウイルス感染症登園届（保健のしおり P22）**が必要になります。

病名	症状	登園基準
新型コロナウイルス感染症	発熱・頭痛・咳・全身倦怠感・鼻水・咽頭痛等症状は多岐にわたる。	発症した後5日を経過し、かつ症状軽快後1日を経過してから。

## 予防接種について

- ・ 保育園は集団生活の場です。集団生活は感染症が発生しやすく、特に乳幼児は体力、免疫力も弱く、感染が広がりやすい傾向にあります。感染しない、させないために予防接種は対象年齢になったら積極的に受けましょう。
  - ・ 予防接種は発熱をしているときや下痢をしているときは受けられません。必ず体調を整えてから受けましょう。
- ※登園前の予防接種はできるだけ避け、接種後はご家庭でお子様の経過観察をお願いします。
- ・ **予防接種を受けた場合は、園にご連絡ください。**
  - ・ 予防接種後のお子様の健康状態に、変化がありましたら必ずお知らせください。



## 感染拡大防止のために

- ・ 手洗いは最大の感染対策です。
  - ・ 帰宅時・調理前・食事前・トイレの後・嘔吐や下痢の処理後には流水とせっけんで30秒以上の手洗いを行いましょ。
  - ・ うがいができるようになったらうがいも行いましょう。
  - ・ 感染症流行時や咳・鼻水が出ているときなどには自分を守るため、周りに広げないためにマスクを着用しましょう。
- ※マスクは呼吸困難の恐れがあるため保育園では使用いたしません。
- 登降園時使用される際は保護者の方が責任をもって管理なさってください。
- ・ 生活習慣を整え、体力をつけましょう。
  - ・ 予防接種を受けましょう。
  - ・ 吐物や下痢などの処理には適切な消毒を行いましょ。



## 手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前には手を洗う習慣をつけましょう。

きれいな  
手の洗い方



## 保育園で嘔吐・排便漏れした際の衣類・寝具の取り扱いについて

- ・嘔吐や下痢などの汚物の中には感染力の強いウイルスがいる可能性がありますので保育園では洗えません。ビニール袋を二重にして**2階外玄関階段脇の白いバケツの中に入れてありますのでお帰りの際にお持ち帰りください。**
- ・正しい処理を行わないと家庭内で感染を広げることもありますので帰宅後は以下の方法で消毒し、洗ってください。



### 汚れ物の消毒方法

二次感染を防ぐために速やかな処理が必要です。まずは窓を開けて換気を行い、ゴム手袋やマスクで体を覆って嘔吐物に直接触れないようにしましょう。



#### 用意する物

- ・使い捨て手袋
- ・使い捨てマスク
- ・バケツ
- ・雑巾
- ・ビニール袋
- ・消毒液（塩素系漂白剤など）
- ・使い捨てエプロン（あれば）

#### 手順

- ①手袋（できればひじまで隠れるもの）をして捨ててもよい布や紙で拭き取ります。
- ②拭き取った物はビニール袋へ入れて、外へ漏れ出ないようにして捨てます。
- ③汚れた床は、消毒液（漂白剤等）などを薄めて拭きます。
- ④処理の後は十分な換気を行いましょう。

#### 嘔吐物・排便の付いた衣類の洗い方

消毒液を薄めて、衣類を2時間程漬け置きした後、洗濯をします。他の衣類とは一緒に洗わないようにしましょう。



## 4. 薬について

医療機関が処方した薬のみ、内服・湿布・点眼いたします。

登園時に

- ①記名した1回分の飲み薬（シロップは1回分を容器に入れて持参してください）  
記名した点眼薬もしくは1か月分の塗り薬 ※解熱鎮痛薬は不可です。
  - ②保健のしおり最終ページにある「くすり依頼書」（保健のしおりP23）  
※点眼薬はその都度、塗り薬は1か月ごとにくすり依頼書をご提出ください
- ①②を職員に手渡して下さい。（依頼書がないと園で使用できません。）

※受診の際、保育園に通っていることをお話してください。1日2回（朝・夕）の薬にしてくれることもあります。

※慢性の病気の日常における与薬や処置はお子様の主治医または嘱託医の指示が必要となります。



## 5. 新型コロナウイルス感染症について

感染拡大期にはマスクの着用等の対策をとらせていただきます。また、行政の指導によって登園自粛をお願いすることや、密を避けるため、登降園時間をずらしていただくこともございます。また、休園、行事の内容変更や中止をすることもあります。園内で感染者が多数出た場合も消毒や感染拡大防止などのため休園する可能性もあります。日頃から一人ひとりが感染対策をしっかり行い、かからない、うつさないよう気をつけていきましょう。

### ①流行時の対策

#### 密を避ける

- ★各クラス窓を1方向は必ず開け、空気清浄機をつける・換気扇をつけるなど換気の良い保育室にします。
- ★密着などにより子どもの鼻水やよだれなどが付着した場合はすぐに拭き取り消毒します。
- ★見学者など外部からの来園者への対応について  
玄関にて手指消毒をしてから園内に入ってください（最少人数、廊下まで）。  
発熱などが認められる場合には立ち入りをお断りさせていただきます。

#### 清掃・消毒

- ★散歩中・食前に手ピカジェルなどで手指消毒をします。
- ★おもちゃなど使ったものはその日のうちにファミテクトで消毒します。  
布系おもちゃは使ったその日のうちに洗濯します。
- ★午睡中または降園後に次亜塩素酸ナトリウム（ファミテクトまたはハイター）を使用し、電気錠（1階・2階）・階段手すり・2階玄関引き戸および鍵・床・棚・柵・各クラスの出入り口・スイッチ類・ドアノブ等よく触る部分を消毒します。

#### 体調管理

- ★入室前・午睡後および必要に応じてお子様の検温を行います。  
37.5℃以上の発熱などが確認された場合、保護者の方へお迎えを依頼いたします。
- ★職員は朝、必ず検温し37.5℃以上の発熱がある・咳などの呼吸器症状があるなど体調不良の際は大事をとって休み、受診します。
- ★出勤後は必ず玄関の手指消毒液で手指の消毒をします。トイレ後、オムツ替え後などこまめに手洗い・手指の消毒をします。

## ②感染症流行時における保護者の方へのお願い

○手洗いうがい、咳エチケットを心がけましょう。

○登降園前に保護者の方および兄弟の方も必ず検温をしていただき、登降園時は玄関で手指消毒をお願いいたします。また、送迎は原則1名でお願いします。

37.5℃以上の発熱がある方や体調不良の方の送迎はお控えください。

※マスクの着用は原則として保護者の方の判断に委ねられていますが、感染症流行時は感染対策の強化として着用をお願いすることがあります。

○送迎者の方が体調不良の場合は代理の方の送迎をお願いします。また、保護者の方や、兄弟の方で感染症にかかっている場合は感染症にかかっていない方が送迎してください。1階玄関にてお預かり、お引渡しいたしますのでご相談ください。

○発熱・咳・鼻水・嘔吐・下痢などの風邪症状がみられる場合

かかりつけ医など医療機関を早急に受診してください。

風邪などで免疫力が下がると新型コロナウイルスなどの感染症にもかかりやすくなります。たかが風邪と侮らず、できるだけ早く受診しましょう。園内にウイルスを持ち込まない、周囲にうつさないなど一人ひとりの意識が大切です。

※集団生活（保育園や学校・仕事など）を休み、外出を控えて安静にすることも早期回復につながります。

○園児や同居のご家族の方が新型コロナウイルスや他感染症に感染した場合

**速やかに園までお知らせください。**園内で感染症に罹患したお子様、職員が発生した場合は感染症情報として『コドモンお知らせ一斉配信』でお知らせいたします。

## 6. けがや事故防止のために

- ・爪がのびているとお友だちとぶつかったときにケガをさせてしまったり  
お子様自身もけがをしてしまうことがあります。また、爪は汚れがたまり、  
不衛生になりやすいです。指しゃぶりやつめをかむ癖のあるお子様は特に  
汚れたままにしておく**とばい菌**を体内に取り込んでしまいます。週に1回は  
必ず点検し、定期的に切りましょう。お風呂上りの爪はやわらかく切りやすいです。嫌がる  
お子様は寝ているときに切ると安全に切れます。
- ・フード付きの上着は遊具などに引っかかる恐れがあるため、保育園では使用できません。
- ・長靴やブーツ、サンダルなど歩きにくいものではお散歩に行くことはできません。お子様の  
足のサイズに合ったスニーカーをご用意ください。
- ・自転車で送迎される際は必ずヘルメットを着用してください。  
ヘルメットは登園カバンもしくは個人カゴにお入れください。
- ・バギーで送迎される際はバギーをしっかりと停めてから乗せ降ろししてください。  
また、しっかりとたんで階段下のバギー置き場にお停めください。バギーには取り間違い防  
止のため、名前タグをつけてください。



## SIDS（乳幼児突然死症候群）から大切なお子様を守るために

◎SIDS（乳幼児突然死症候群）とは・・・

それまで元気だった赤ちゃんが、何の予兆もなく、眠っている間に突然死亡する病気です。  
年間に500～600人（約200人に1人）前後の赤ちゃんがこの病気で亡くなっています。その  
ほとんどが生後1歳未満（特に6か月未満）で起こっています。原因はいまだに解明されてい  
ませんが、育児環境の中にSIDSの発生率を高める因子があることがわかってきました。

◎保育園ではこのような対策をしています

- ★0歳児クラスは5分に1回、1・2歳児クラスは10分に1回、呼吸の有無や寝ている姿  
勢などお子様の様子を観察し、記録しています
- ★うつぶせ寝のお子様は仰向けに直します
- ★寝具は通気性の良いコットを使用しています
- ★入眠前にスタイは外し、コットの周りに危険なものは置きません

## 7. 保健行事

- ★入園時健康診断 入園時1回
- ★内科健診 年2回（6月・12月）
- ★身体測定 月1回 ※頭囲・胸囲は年2回



## 8. 食物アレルギーのあるお子様への対応について

昨今、食物アレルギーのあるお子様が増えています。園では安全・安心な給食とおやつが提供できるよう、食物アレルギーの可能性のあるお子様には医療機関を受診していただき、『アレルギー除去食指示書』（保健のしおり P18）に則って対応いたします。除去食もしくは代替食が基本となります。

アレルギーの度合いや対象食品は個人によって違いがありますので年度毎に診断書をご提出いただき、保護者の方と確認しながらお子様にあった対応をいたします。

### アレルギー食対応手順

- ①保護者の方からの申し出 「食物アレルギーがあるかもしれない」  
「食物アレルギーがあるので給食・おやつで対応してほしい」
- ②園からのお願い 医療機関の受診  
『アレルギー除去食指示書』（保健のしおり P18）の提出
- ③医療機関受診・『アレルギー除去食指示書』記入（医師）
- ④園に『アレルギー除去食指示書』の提出
- ⑤指示書に基づいたアレルゲンの除去または代替食の開始
- ⑥保護者の方の献立の確認 （毎月お渡しする献立表にアレルゲンが含まれていないかご確認ください）

## 食物アレルギー児童の保護者の方へ

保育園トキ三鷹駅前園

食物アレルギーの対応については、ご家庭でも苦慮されていると思います。保育園でも子どもたちが苦しい思いをしないように、医師の指示書のもと、個別対応していきたいと考えておりますのでご心配な点など、ご相談ください。

- ◆ 必ず医師の診断を受けていただき、指示内容をお知らせください。
- ◆ 成長過程において変化も現れる時期ですので、定期的に（1年毎に1回）診断を受けるようにしてください。
- ◆ 除去食を行う場合について
  - ・ 園で除去できる食品は、原則として「鶏卵」「牛乳」（乳製品）の予定です。その他についてはご相談ください。
  - ・ 除去食になる場合は必ず「アレルギー除去食指示書」の提出をお願いします。

### 【三鷹市でアレルギー科のある病院】

病院名	電話	住所
かえでこどもクリニック（園医）	0422-39-3306	三鷹市井口3-6-16
横内医院	0422-43-0910	三鷹市牟礼6-6-14
高松メディカルクリニック	0422-70-1035	三鷹市下連雀4-16-12
杏林大学医学部付属病院	0422-47-5511	三鷹市新川6-20-2

★以前〇〇を食べたら××になったので保育園で給食・おやつ提供の際にその食品を除去する必要がある旨の記述をしてほしいと伝えると診察後、記入していただきます。

★受診の際には『アレルギー除去食指示書』（保健のしおりP18）をお持ちください。

★受診後、『アレルギー除去食指示書』と血液検査をされた方は『血液検査の結果』を園に提出してください。



# アレルギー除去食指示書

年 月 日

氏名	生年月日	年齢
	年 月 日	歳 ヶ月

1. アレルギー検査の結果、下記の食品の除去をお願いいたします。

※ できるだけ詳しくご指示下さいますようお願いいたします。

該当する項目に○	除去する食品に○	調理に関する指示
卵	加熱全卵・加熱卵黄・加熱卵白 加熱全卵少量（つなぎ）・マヨネーズ	
牛乳	牛乳・加熱牛乳・生クリーム・粉ミルク 純生バター・チーズ・マーガリン・ヨーグルト	
大豆	油揚げ・厚揚げ・豆腐・豆乳・きな粉 加熱大豆・醤油・味噌・もやし その他の豆（あずき・枝豆・白いんげん・ごま）	
小麦粉	パン類・麺類・つなぎ・ルウ	
肉類	魚介類（さば・さんま・まぐろ・さけ・えび） 牛肉・牛肉エキス・ハム 豚肉・ゼラチン 鶏肉・チキンエキス	
その他		

2. 今まで通り変更ありません。（2回目以降の提出の方で該当する場合は○をして下さい）

※ 変更の無い場合でも上記1には医師により○をつけて下さい。

3. 除去の必要はありません

病院名
電話番号
医師署名 <span style="float: right;">印</span>

保育園トキ三鷹駅前園 園長 小森 明子

# 登園許可書（医師記入）

保育園トキ三鷹駅前園

園児名

生年月日 年 月 日生

疾患名 (あてはまるものに○を記入してください)	出席停止期間の基準
1.麻疹（はしか）	解熱した後 3 日経過するまで
2.風疹（三日はしか）	発疹が消失するまで
3.水痘（水ぼうそう）	すべての発疹が痂皮化するまで
4.流行性耳下腺炎 (おたふく風邪)	耳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で耳下腺の腫脹が消失するまで
5.百日咳	咳が消失もしくは服用後 5 日を経過するまで
6.アデノウイルス (咽頭結膜熱・プール熱)	主症状消退後 2 日を経過するまで
7.流行性角結膜炎（はやり目）	伝染の恐れがなくなるまで
8.溶連菌感染症	薬を服用後 2 日経過するまで
9.腸管出血性感染症（O-157）	感染力が極めて強いので、医師の判断が出るまで
10.急性出血性角膜炎	医師に感染の恐れがないと認められるまで
11.髄膜炎菌性髄膜炎	医師に感染の恐れがないと認められるまで
12.結核	医師に感染の恐れがないと認められるまで

上記の疾患は「学校保健法施行規則」に準じています。

医師の許可をいただいてからの登園となります。

保育園長殿

上記の者は上記感染症が軽快し、集団生活に支障がないと認められたので登園を許可します。

年 月 日から登園してよいことを証明します。

医療機関名

医師名

電話番号

※かかりつけ医の皆様へ

保育園は乳幼児が集団で長時間生活を共にする場です。感染症の集団発症や流行をできるだけ防ぐことで一人ひとりの子どもが一日快適に生活できるよう、上記の感染症について記入をお願いします。

※保護者の皆様へ

上記の感染症についてお子様の病状が回復し、かかりつけ医により集団生活に支障がないと判断され、登園を再開する際には、この「登園許可証」を保育園に提出してください。

# 感染症届出書（保護者記入）

保育園トキ三鷹駅前園

園児名 \_\_\_\_\_

生年月日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日生

疾患名 (あてはまるものに○を記入してください)	集団生活に望ましい状態 (登園の際の参考にしてください)
1.手足口病	発熱・重症の口内炎がなく普段の食事がとれること
2.ヘルパンギーナ	発熱・重症の口内炎がなく普段の食事がとれること
3.伝染性紅斑（りんご病）	発疹のみで全身状態が良好なこと
4.突発性発疹症	熱が下がり機嫌がよく、全身症状が良好なこと
5.伝染性膿痂疹（とびひ）	皮疹が乾燥、または潤滑部位が被覆できること
6.水いぼ	かきこわし傷から浸出液が出ているときは被覆すること
7.带状疱疹	皮疹が乾燥、または潤滑部位が被覆できること
8.アタマジラミ	駆除を完了したこと
9.マイコプラズマ感染症	発熱や激しい咳が治まっていること
10.RS ウイルス感染症	呼吸器症状が消失し、全身状態が良好なこと
11.感染性（ウイルス性）胃腸炎 (ノロウイルス・ロタウイルスなど)	嘔吐・下痢などの症状が治まり、普段の食事がとれること

保育園長殿

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日に

\_\_\_\_\_ 病院 ・ 医院 ・ クリニックにて

上記疾患の診断を受けました。

病状の回復、集団生活に支障がないと判断されましたので登園いたします。

保護者名 \_\_\_\_\_

印 \_\_\_\_\_

※保護者の皆様へ

保育園は乳幼児が集団で長時間生活を共にする場です。一人ひとりの子どもが一日快適に生活できるよう、感染症の流行はできる限り防ぎたいです。上記の感染症については、他のお子様につぎさないよう、集団生活に望ましい状態になってから、かかりつけ医の診断に従い、感染症届出書の記入および提出をお願いします。

# インフルエンザ登園届

お子様がインフルエンザにかかった場合、発熱から5日を経過し、かつ、解熱日から3日を経過するまで登園することはできません。つきましては、発熱及び解熱の状況を確認するため、登園する際に本紙を保護者の方が記入し、園までご提出ください（医療機関が発行する「登園許可書」の提出は不要です）。まん延防止にご理解・ご協力をお願いいたします。

インフルエンザ罹患中の主な症状（該当する症状すべてを○で囲んでください）	
• 発熱（                  ℃）	
• 頭痛     • 咳            • 鼻水           • 咽頭痛           • 食欲不振           • 吐き気           • 嘔吐	
• 下痢       • 腹痛           • 悪寒           • 倦怠感           • 関節痛           • 筋肉痛	
• その他（                                  ）	
発熱日	月       日       曜日
診断日	月       日       曜日    医療機関名：
診断名	インフルエンザ（ A型   •   B型   •   不明 ）

罹患中の体温を測り、下記に記録してください。（平熱：                  度                  分）

発熱0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
月/日	/	/	/	/	/	/	/	/
朝の体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
夜の体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃

※発熱したその日が「発熱0日目」となります。

可能な限り、朝と夜の1日2回、体温を測定し、上記に記入してください。

保育園長 殿
上記のとおりインフルエンザに罹患しましたが、発熱から5日を経過し、かつ、解熱日から3日を経過しましたので登園いたします。
年       月       日
園児名
保護者名
印

# 新型コロナウイルス感染症登園届

お子様が新型コロナウイルス感染症にかかった場合、発症後5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで登園することはできません。つきましては、発熱及び解熱の状況を確認するため、登園する際に本紙を保護者の方が記入し、園までご提出ください（医療機関が発行する「登園許可書」の提出は不要です）。まん延防止にご理解・ご協力をお願いいたします。

罹患中の主な症状（該当する症状すべてを○で囲んでください）			
・発熱（ <input type="text"/> ℃）	・頭痛	・咳	・鼻水
・下痢	・腹痛	・悪寒	・倦怠感
・その他（ <input type="text"/> ）	・咽頭痛	・食欲不振	・吐き気
	・関節痛	・筋肉痛	・嘔吐
発熱日	月	日	曜日
診断日	月	日	曜日 医療機関名： <input type="text"/>

罹患中の体温を測り、下記に記録してください。（平熱：度 分）

発症0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
月/日	/	/	/	/	/	/	/	/
朝の体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
夜の体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃

※発症したその日が「発症0日目」となります。

可能な限り、朝と夜の1日2回、体温を測定し、上記に記入してください。

<p>保育園長 殿</p> <p>上記のとおり新型コロナウイルス感染症に罹患しましたが、発症から5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過しましたので登園いたします。</p> <p style="text-align: right;">年            月            日</p> <p style="text-align: center;">園児名</p> <p style="text-align: center;">保護者名</p> <p style="text-align: right;">印</p>
---



くすり 依頼書 (保護者記入用)	
依頼先	保育園トキ三鷹駅前園
園児名	組 ※薬のパッケージにもご記入ください
主治医	( 病院・医院・クリニック) 氏名
病名	
飲み薬 使用月日	月 日 ( ) 本日1回分
薬の内容	内服薬
	外用薬
薬の内容	・ かぜ薬 ・ 抗生物質 ・ 他( ) ) ・ 軟膏 ・ 点眼 ・ 他( ) )
* 外用薬の 使用期間と 方法	期間(一か月単位) 使用方法 ~ 月 日 ( ) ( ) ~ 月 日 ( ) ( )
連絡事項	・ 飲み薬は1日分、外用薬は1か月分お預かりできます。 ・ 点眼薬は使用日毎に点眼薬と依頼書をお渡しください。 ・ 塗り薬は1か月ごとに依頼書をお渡しください。 ・ 薬のパッケージにも記名をお願いいたします。

くすり 依頼書 (保護者記入用)	
依頼先	保育園トキ三鷹駅前園
園児名	組 ※薬のパッケージにもご記入ください
主治医	( 病院・医院・クリニック) 氏名
病名	
飲み薬 使用月日	月 日 ( ) 本日1回分
薬の内容	内服薬
	外用薬
薬の内容	・ かぜ薬 ・ 抗生物質 ・ 他( ) ) ・ 軟膏 ・ 点眼 ・ 他( ) )
* 外用薬の 使用期間と 方法	期間(一か月単位) 使用方法 ~ 月 日 ( ) ( ) ~ 月 日 ( ) ( )
連絡事項	・ 飲み薬は1日分、外用薬は1か月分お預かりできます。 ・ 点眼薬は使用日毎に点眼薬と依頼書をお渡しください。 ・ 塗り薬は1か月ごとに依頼書をお渡しください。 ・ 薬のパッケージにも記名をお願いいたします。