



# ほけんだより

保育園神田ベアーズ

2021年5月号



新緑の美しい季節となりました。5月は日中の気温が高くなり、一日の寒暖差が大きくなる季節です。大人でも体調を崩しやすい時期のため、お子さまの体調管理には一層ご留意してください。普段から自己免疫力を高めるよう、十分な睡眠と食事の栄養バランスにも気を付けましょう。お休みの日はつついリズムを崩しがちですが、のんびり過ごしながらも生活リズムは整えて日ごろの疲れをとりましょう。


## ☆子どもの体調不良【発熱について】☆



発熱は体が病気と戦っている証拠

体温が上がる(38~40℃)ことによって体の免疫機能が活性化します。

熱の辛さを減らすために解熱剤が処方される場合があります。無理に熱を下げると病気が長引くこともあるため、「解熱剤は38~38.5度以上で元気がない時に使用する」などの医師の指示を確認します。


 **解熱剤を使用しての登園はできません。**

**自然に熱が下がり、24時間以上経過するまではゆっくり経過していただくと、治りも早い**ため、ご家庭で様子を見ることをお願いいたします。

**Point**  
こまめな水分補給と温度調節

**おうちケアのポイント**

- 1 熱をこまめに測りましょう(一般的に朝低く夜高い)。
- 2 朝熱が下がっても、午後から再び発熱することが多いので、**午前中に病院を受診**しましょう。
- 3 元気があれば、ぬるめのお湯で短時間の入浴は可能です。
- 4 水分補給はこまめに。 × 甘すぎたり塩分の強すぎるもの  
○ 乳幼児用イオン飲料・お茶・湯冷まし
- 5 熱の出はじめは、寒気がして震えるので保温を。手足が熱く顔も真っ赤になってきたら薄着にし、できれば首や脇の下、足の付け根を冷やしましょう。



## ☆受診のめやす☆



- 生後3ヶ月未満児で38℃以上の発熱がある
- 呼吸が苦しい(肩で息をする、呼吸回数が多い等)
- ぐったりしている(顔色が悪い)
- 水分が摂れず、半日以上尿が出ない
- けいれんがある
- 繰り返し吐く



- 元気はあるが発熱が続く
- 水分や食事が摂れているが、咳が多い
- 眠れているが、咳が多い

※上記に当てはまらなくても、不安に思ったら受診しましょう。

## 受診するか迷ったら...

**小児救急でんわ相談**  平日 18時~翌朝8時  
土・日・祝 8時~翌朝8時  
#8000または03-5285-8898

## 東京消防庁救急相談センター(24時間)

**東京消防庁 救急相談センター**  
[24時間受付・年中無休] 携帯電話 PHS フッシュ回線  
**#7119**  
つながらない場合は...  
P 03-3212-2323 多摩地区 042-521-2323

## ☆急なお迎え、体調不良に備えて☆

保育園は集団生活の場。特に始めて入園した子どもたちは多くの病原体に触れ、熱や下痢など体調不良の続くことがあります。保育園から急なお迎えの対応を連絡する場合がありますのでご対応お願いいたします。仕事をしながら、特に職場復帰後は休みがとづらい状況ではあると思います。どうしてもご両親が急な迎えに行けない時などに備え、「誰に頼むか」サポート体制を相談しておくといいです。

新型コロナウイルス蔓延で、サービスが限られてしまうことは考えられますが、子どもの健康を守るためにご留意願います。

「千代田区病後児保育施設」の登録の検討や民間の「病児保育」の情報など、緊急時の対応を調べておきましょう。

## ☆爪は伸びていませんか?☆

毎日の爪の状態の確認をお願いします。

登園時に爪が伸びていた時は、事務所にある爪切りを貸し出し、保護者の方に切ってもらってから受け入れをいたします。子どもたちの健康とケガの予防にご協力お願いいたします。



### 爪を切る2つの必要性

#### ケガの防止

爪が伸びていることで、ケガをすることがあります。

- 自分の体や友だちをひっかく、傷をつけてしまう
- 何かに引っかかって、割れたり、はがれたりする→足の爪も確認
- 痒い所を搔いて、傷になる

→『とびひ(伝染性膿痂疹)』につながる可能性

#### 清潔を保つ

子どもたちは、たくさんのもので遊びます。目に見えるものだけでなく、細菌やばい菌にも触れています。爪が伸びていると、爪の間にどんどん溜まっていきます。爪の間は完璧に洗うことが難しい部分です。子どもであれば、より難しくなります。その状態で、食事や、指をなめることで体の中に、汚れや細菌が入ってしまいます。

### 爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1~2回程度、伸びていないか確認をおすすめします。

手洗いで落としきれない汚れは、お風呂の時にきれいにしてあげましょう。この時に手や足の爪の確認をします。

お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。

## ☆新型コロナウイルスと上手に付き合う親子でできるストレスコーピング☆

3度目の緊急事態宣言。毎日の感染者数を見ると、いつ感染してもおかしくない状況であり、大人もストレスを抱えていると思います。このような状況ではありますが、『手洗い・咳エチケット』、『触るものの消毒の徹底』、『換気』、『1~2mほど人との距離を保つ』など、できることを確実にやり、情報は不確かな情報が出回ることがあるため、厚生労働省や日本小児科学会などの公的機関の「新型コロナウイルスに関するQ&A」等を参照にしましょう。

大切なことは、どんなに慌ただしい中でも、子どもが取り残されることなく、正しく知り、理解し、考え、決めることができるように手助けすることです。新型コロナに限らず、映像やニュースは「見せすぎず」、悪いのは感染した人ではなくウイルスであること、「正しい情報を年齢に合った言葉で伝える」、「子どもの気持ちを聴き」、大人は「受け止め」、「子どもと一緒にできることを考え」、「どのようにするか決める」ことが望ましいです。親子でできるストレス対処法編 国立成育医療研究センターこころの診療部参照

### 大人のセルフケアも大切です。



子育てに家事に仕事にたいへん忙しいですが、一日の中で、数分だけでも『自分だけのリラックスできる時間』を取り入れて、自分自身を労ってあげてください。



もしも、子育てに悩みがあって、でも知り合いには相談しづらい気持ちがあったら…  
匿名で、「子育てに疲れた」、「イライラして叩いてしまった」、「子どもの成長が気になる」などの相談ができます。

#### 児童相談センター よいこに電話相談

(相談電話番号) よいこに  
03-3366-4152

(聴覚言語障害者相談FAX)  
03-3366-6036

<相談時間>

月曜日から金曜日 午前9時から午後9時  
土曜日・日曜日・祝日 午前9時から午後5時  
(12月29日から1月3日を除く)