病児保育室とう太通信

vol.10

暖かい季節となり新学期をむかえました。新たな生活をはじめた子どもたちが多くいるのではないかと思います。
今回のテーマは『子どもの体調不良』について。子どもたちやその家族が健康的な生活を送れるように、体調不良になった時の対応について考えます。

こんな時ありませんか？

例えばこんな時、体調不良といえるでしょうか？
これくらいなら大丈夫と考えて登園させていませんか？

- 昨日の夜は38℃あったけど、今朝は36.8℃になっている。
- 体温は37.1℃で活気がなく、遊ぼうとしない。
- 夜中に咳で何度も起きていたけど、熱は出ていない。
- いつもより食欲がなく、何回も下痢をしている。
- 朝食を食べずに機嫌が悪いが、熱は出ていない。

→実はコレ全部、登園を控えたほうがいい…『子どもの体調不良のサイン』なんです!!

どのように対応すべき？

厚生労働省が発行している【保育所における感染症対策ガイドライン(2018年改訂版)】では、登園を控えるのが望ましい場合や保護者への連絡が望ましい場合など、子どもが体調不良になった時どのように対応すべきか示されています。

登園を控えるのが望ましい例

- □ 24時間以内に38℃以上の発熱があった
- □ 24時間以内に解熱剤を使用した
- □ 37.5℃以上の発熱とともに元気がなく、機嫌が悪い
- □ 発熱がなくても食欲がなく機嫌が悪い
- □ 24時間以内に2回以上の嘔吐や水様便がある
- □ 食事や水分を摂ると下痢する（4回/日以上）
- □ 夜間しばしば咳のために起きる
- □ 少し動いただけで咳がでる、呼吸が速い

保育園や幼稚園の先生方はこのようなガイドラインを基準にして、日々子どもたちの健康を考えながら保育を行われています。子どもの様子がいつもと違う･元気がない時などは敏感に察知して保護者へ伝達されているでしょう。
集団生活をしている子どもたちは、どうしても感染症にかかる機会が増えてしまいます。特に子どもがかかる病気は、特効薬がなく抗生剤も効かないウイルスが原因であることがほとんどです。

病気への抵抗力を高めるために

自分の体力で病気を治すために、安静と水分･栄養補給で体力を維持する必要があるのです。

安 静	ゆっくり体を休めてウイルスをやっつけるための体力を蓄えましょう。病気の症状が辛い時には症状をやわらげるお薬を飲むこともありますが、安静9割･薬1割ぐらいの感覚で安静を保つことが重要です。
水分･栄養補給	脱水にならないように、また体力が落ちないように飲食しましょう。少しずつで構いませんが、エネルギー源になるもの（炭水化物）や消化の良いものを選んで食べましょう。

ここでいう『体力』とは『病気への抵抗力』と言い換えることもできます。登園を控えるのが望ましいとされる体調は、体力が落ちる原因となります。つまり「ちょっと体調が悪いけど、まだ元気があるから…」と考えて登園してしまうと、体力が落ちて病気への抵抗力が弱まり、病気が長引いたり新しい病気にかかりやすくなってしまうのです。子どもたちを感染症から守るためにも【食べる･寝る･遊ぶ】を観察して体調の目安にしましょう。

食べる
普段通りの物でなくてものど越しの良い物である程度食べたり飲んだりする事ができますか？
（普段の食欲の7～8割程食べられるのが目安です）

寝る
病状が辛くてぐっすり眠れない。
何度も目が覚めたり眠ってはいるけれどグズグズ言って寝苦しそうな姿はありませんか？

遊ぶ
普段通り元気に遊べなくても体を起こしてある程度機嫌よく遊ぶ事ができますか？

裏面に続きます

感染症を予防するために

どんな感染症でも、基本的な対策は同じです。基本的な感染症予防についておさらいしましょう!

手洗い

20秒～30秒を目安に手洗いしましょう。石けんをしっかり泡立てることが大切なので、ポンプ式の石けんが理想です。また、洗ったあとはしっかり乾燥させることも大切です（ペーパータオルか個人用のタオルを使用しましょう）。外出後や食事前、トイレに行った後、オムツ交換後などは特に丁寧に手洗いしましょう。

正しい手洗いの方法

手が荒れると手洗いの頻度が下がるという報告があります。手を洗った後はできる範囲で保湿剤を塗るなどの対策をすることも大切です。

咳エチケット

＊WHOは『5歳以下の子どもは必ずしもマスク着用にこだわらなくてよい』との見解を発表しています。

咳やくしゃみを他人に向けて発しないように心がけることをいいます。
咳やくしゃみがでるときはできるだけマスクを着用することで、周囲への拡散を抑えることができます。
とっさの際にマスクがない時はティッシュや服の袖などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないようにします。手に咳やくしゃみのしぶきがかかってしまった時は、鼻や口に触れる前に手洗いしましょう。

また、マスクを着けることで鼻や口を触りにくくしたり、気道を加湿するというような利点があります。マスクを正しくつけることができているか、子どものつけ方をチェックしてみてください。

咳やくしゃみのしぶき（飛沫）は1～2mほど飛ぶといわれています。マスク着用が難しい場合、1～2mの距離（ソーシャルディスタンス）を保つことで感染予防に繋がります。

消毒

ウイルスは物についてもしばらく生存しています。特にお家の中では食器やタオル、おもちゃなどを共有しないようにし、たくさんの人が触れるもの（ドアノブやスイッチなど）はこまめに消毒しましょう。
アルコールや次亜塩素酸ナトリウム（★）が有効です。家庭用の掃除用洗剤でもウイルス量を減らすことができます。

新型コロナウイルスに有効な界面活性剤一覧　https://www.nite.go.jp/information/osirasedetergentlist.html

また、オムツ交換した後や、鼻水をティッシュでふいた後も、石けんでの手洗いを忘れないように注意しましょう。

★ドアノブ、便座、衣類等を消毒する場合は、約0.05%濃度の希釈液を使用します。5%の塩素系漂白剤を使用する場合、水500mℓに対して塩素系漂白剤5mℓの塩素系漂白剤を入れます。詳しくは製品のHPなどを見てください。

●新型コロナウイルスに関してもご心配な方がいらっしゃると思います。他のウイルスと同様に、家庭用の掃除用洗剤が有効です。

もしかしたら体調が悪いのかも…と感じることがあれば、積極的に休息をとることで早期の体調回復につながります。病気を長引かせず、新しい病気にかかりにくい体調を維持できるように普段の生活を整えましょう。
もしも、お休みすることが難しい場合は病児保育室とう太をご利用ください。

病児保育室とう太　併設 うえだこどもクリニック UEDA CHILDREN'S CLINIC

〒520-2331 野洲市小篠原869番地1　077-596-3751

↑web予約受付はコチラから