# 病児保育室とう太通信

vol.20

気温が下がり空気が乾燥してくると、風邪をひきやすくなったりお肌がかゆくなったりします。
寒い冬を健康に過ごすために、室温・湿度の調整と換気を心がけて元気に乗り越えましょう。
病児保育室とう太のスタッフは、2018年度から野洲市内の保育施設に訪問して子どもの健康を守る取り組みを行っています。保育士は3歳児に「上手な鼻のかみ方」4歳児に「正しい手の洗い方」5歳児に「毎日すっきりうんちを出すことの大切さ」を指導しています。看護師は園職員を対象に「保育現場で役立つ医療知識を学ぶ研修会」を年2回開催しています。2024年度には野洲市内14か所の幼稚園・保育園・こども園で働く保育士の皆様にご協力いただき、「園児の健康管理について」のアンケートも実施しました。今回のとう太通信では、その結果から見えてきたことをお伝えしながら、おうちでの健康チェックのポイントを振り返りたいと思います。

## 今までの研修内容

| 年度 | 研修内容 |
|---|---|
| 2018年度 | ● ウイルスと細菌の違い、発熱時にお迎えが来るまでの対応について<br>● 嘔吐処理について<br>● インフルエンザについて |
| 2019年度 | ● 子どもの便秘について<br>● 熱性けいれんについて<br>● よくある「ブツブツ」～うつる？ うつらない?～ |
| 2020年度 | ● 子どもたちを支えるための新型コロナウイルス感染対策～COVID-19を正しく恐れよう～（希望園のみ） |
| 2021年度 | ● 子どもの体調不良～健康的な生活を維持するための感染症予防策～<br>● 誤飲・誤嚥と応急処置について～安全な園生活をおくるために～ |
| 2022年度 | ● 子どもによくある発疹症<br>● ケガをしたときの対応と救急車の呼び方 |
| 2023年度 | ● 子どもたちが健康にすごすために知りたいこと～子どもの間でよくはやる感染症～<br>● 子どもの嘔吐物正しく処理しましょう!～嘔吐物や下痢の処理方法～ |
| 2024年度 | ● 子どもの笑顔を守る! 健康観察のポイント<br>● 正しい排便習慣を獲得するために～子どもの下痢と便秘～ |
| 2025年度 | ● おむかえ呼ぶ？ 呼ばない？ どうしよう…?<br>● こんな時、どうする? ～日常の困った症状～ |

## 2025年度の園職員向け研修会はグループワークで!

### こんな時どうする？①

登園時に保護者から朝食を食べてないと聞いた。
午前中に2回下痢が出た。昼食は1/3程度食べた。
体温は 36.5℃だった。

### 実際の意見

- 朝食を食べてないので食欲がないと判断する。
- 昼1/3食べて熱ないので電話しない。
- 一度連絡して保護者と相談、ひどくなったらもう一度連絡する。
- 食べてないのに下痢をしているから電話する。

### 医療者側からの提案

食欲は子どもの健康のバロメーターのひとつ。食欲がいつもの8割ないときは「病気の状態」と考えましょう。
食欲低下に伴って下痢をしているので胃腸炎状態が考えられます。保護者と相談しながら早めの受診を勧めてください。

### こんな時どうする？②

昼食を完食して機嫌良く遊んでいる2歳児。
オムツ交換時にクリーム色から白色の軟便が出ていた。

### 実際の意見

- 写真を撮って保護者と共有。
- 元気なので様子を見る。
- ロタウイルスを疑う。
- 保護者に状況を連絡して受診を勧める。

### 医療者側からの提案

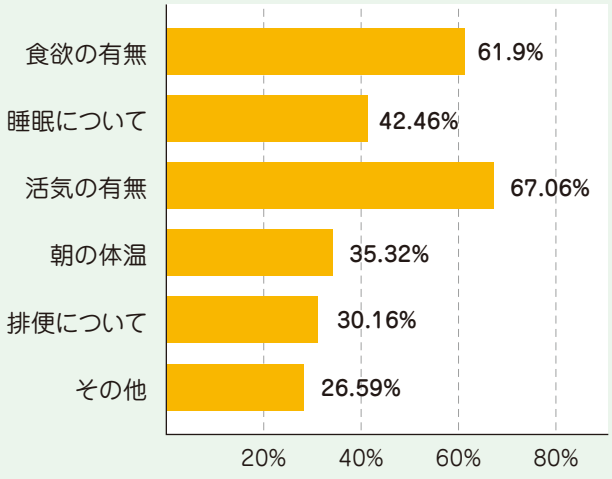
写真を残して保護者と共有し、「くう・ねる・あそぶ」の様子も一緒に伝える。感染症の回復期に便が白っぽくなることはよくあるので、食欲・活気に問題なければ保育を継続してください。



これまでの研修で得た知識や日々の保育の中での経験をもとに、活発な意見交換が行われました。体温の変化だけでなく、食欲や元気さなどちょっとした体調の変化も敏感に感じ取りながら保育してくださっている様子がよく伝わってきました。また、複数の園の先生方から「グループワークによって対応方法を共有できてよかった。」「職員同士で連携して、園児の状態をこれまで以上にしっかり観察していきたいと思った。」といった、嬉しいご感想をいただきました。**これからも保育現場で役立つ医療に関する知識や情報をお届けし園職員の皆様とともに、子どもたちの健やかな成長を見守っていきたいと思います。**

裏面もご覧ください

## 登園時に保護者から聞いておきたい情報はなんですか？




アンケートで子どものどんな情報を知りたいと思っているか調査しました。
園の保育士の皆様は体調のバロメーターである「食欲・睡眠・活気」に着目して子どもたちの観察をされていて、健康管理に対する意識の高さがうかがえますね！ 保護者の皆様とも情報を共有しながら、園と家庭が同じ方向を向いて子どもたちの健康を見守っていけたら喜ばしい限りです。



24時間以内に発熱がある、食欲がない、睡眠がとれていない…そんな時は体力や病気への抵抗力が落ちています。登園しても活動が楽しめなかったり、病気にかかりやすかったりするので、無理して登園せずにゆっくり休養しましょう。**登園の目安は平熱であること、「食欲・睡眠・活気」が普段通りであることです！**

## 毎日、元気に過ごすために！

### 食事

#### ★朝ごはんは必ず食べよう！

朝ごはんを食べることで、寝ている間に足りなくなったエネルギーが補充できます。
忙しい朝には果物（バナナ）やシリアル・グラノーラがオススメ！ 特にエネルギーになりやすい炭水化物や糖質を摂取できるようにしてみてください。

**朝ごはんを食べると…**



▲ 体温が上がり目が覚める！
▲ 胃腸が動き便秘予防に！

**朝ごはんを食べないと…**

▼ 脳のエネルギー不足で集中力低下
▼ 自律神経の働きが悪くイライラ

#### ★食事は体のガソリン！

3食+おやつをしっかり食べて生活に必要なエネルギーを取りましょう。体がガス欠にならないように、活動量に応じた食事をとりましょう。

### 睡眠

#### ★「寝る子は育つ」ホントです！

寝始めから1～2時間後の深い眠りのときに、成長ホルモンがたくさん分泌されます。骨を伸ばし筋肉を増やす、新陳代謝を盛んにする働きがあり子どもの成長に欠かせません。

#### ★子どもにとって良い睡眠は？

毎日同じ時間に寝て、毎日同じ時間に起きることです。規則正しい睡眠リズムが整うと、日中のだるさやイライラがなくなり元気に活動できます。
夜にテレビやゲーム、スマートフォンなどを使いすぎるとよい睡眠が得られません。家庭では使う時間のルールを決めましょう。

**子どもに必要な睡眠時間（昼寝含む）**



1～2歳：11～14時間
3～5歳：10～13時間
小 学 生：9～12時間

### 遊び

#### ★「遊び」が子どもを成長させる！

多様な遊びを行う中で言語・運動・社会性の発達を促します。また、子どもは遊びの中で適切な行動やルール、コミュニケーション方法を学ぶので、集団生活は子どもの成長において重要な役割を果たします。

#### ★遊ぶことで生活リズムが整う！

通園することで年齢に応じた「遊び」をすることができます。特に体を動かす遊びは、空腹をつくり食事をしっかり摂ることができたり、体が心地よく疲れて睡眠を促したりするので生活リズムを整えるために必要不可欠です。



**ごはんが食べれず
エネルギーが摂れないと…**

体力不足になり免疫力が低下します。感染症にかかりやすくなったり、病気がこじれて長引きやすくなったりします。

**寝る時間が遅かったり
鼻水や咳のせいで睡眠不足になると…**

体が休まらず体力不足になると、病気への抵抗力が落ちます。日中も眠気で集中力が低下したりイライラしたり過ごしにくくなります。

**遊びに誘っても嫌がるときは…**

子どもにとって楽しくて大好きな「遊び」ができないという時は体調が良くないサインです。「いつもと違う」「なんとなく元気がない」と思ったら休息をとりましょう。

食事・睡眠・遊びがしっかりできていたら元気いっぱい!心も体も健康に過ごすことができます。ひとつでも足りないと体調不良のサインかもしれません。子どものちょっとした体調の変化も園の先生方と共有しながら、充実した園生活を送っていただければ幸いです。これからも子どもたちの豊かな園生活の下支えができるよう、当病児保育室スタッフ一丸となって活動に尽力してまいります。

「くう・ねる・あそぶ」が不十分で休息をとりたい時は、
ぜひ病児保育室とう太をご利用ください。 詳しくはこちら→




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

Instagram UEDAKODOMOCL

LINE ID：276kwqfx