

3. 保健と健康管理

保育園における、子どもの健康増進や病気等への対応と予防は「保育所保育指針」に基づき行われております。乳幼児が長時間にわたり、集団で生活する保育所では、一人ひとりの子どもの健康と安全の確保だけでなく、集団全体の健康と安全を確保に留意する必要があります。そこで、当園では厚生労働省の「保育所における感染症対策ガイドライン（2018年改訂版）」に準じて対応と予防に努めています。

保護者のみなさまにおかれましてはこの点を十分にご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

①登園前の体調チェック

入園当初は、不安や緊張で体調を崩しやすく（発熱、下痢、便秘、夜泣き、食欲不振など）指しゃぶりなどのストレス症状が表れたりすることもあります。保育園での生活に慣れるまで、温かく見守っていききたいと思います。

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察を行っています。ご家庭でも登園前は次のようなポイントでチェックを行ってください。いつもと様子が違う場合は必ず職員に状態をお知らせください。



【体温について】

子どもの平熱を知る



人間はだいたい36～37度の体温を保っています。体温にはそれぞれ個人差がありますが、子どもの平熱は、大人よりやや高めで36.5～37.4度ぐらいといわれています。また、体温は朝が低めで午後に向けてあがっていきます。一日のうちでも、体温には変化がありますので、子どもが元気な時に朝・昼・夕方て測っておくといいでしょう。

発熱の時は？

いつもより体温が高い、室温を下げ、汗を拭くなどして、しばらく時間を空けてからもう一度計ってみましょう。

何回か測っても37.5度以上ある状態が続いているばあいは、発熱していると考えられます。また、その時の子どもの様子も併せて、別の症状がないかなどで判断します。

【体温の測り方】

1. わきの中心にあてる。



2. 体温計を下から少し押し上げるようにして、わきをしっかりとしめる。



わきと体温計が密着するように腕を軽く押さえてください。



上から差し込むと、わきの中心にあたらない



横から差し込むと、先端がでてしまう。

②こんな時はお休みしましょう

発熱

- 24 時間以内に 38 度以上の熱が出た場合
 - 24 時間以内に解熱剤を使用している場合
 - 朝から 37.5 度を超えた熱があることに加えて、元気がなく機嫌が悪い、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
- ◎ 発熱後の登園の際は検温と視診をさせていただきます。

下痢

- 24 時間以内に水様便がある
- 食事や水分をと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見られる場合
- 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見られる場合

嘔吐

- 24 時間以内に嘔吐がある
- 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、水分を欲しがらない
- 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見られる場合

※ ふだんの食事や保育園の給食が食べられるようになってから登園しましょう。

咳

- 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見られる場合

発疹

- 発熱とともに発疹がある場合
- 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、食事や水分が取れない場合
- 発疹が顔面等にあり、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、手で患部を掻いてしまう場合

③病気とケガ等で病院受診する際に確認していただきたいこと

- 1) 保育園に通っていることを伝える
- 2) 集団保育が可能かどうか?
 - ※ 他児への感染の恐れがないか
 - ※ 散歩・外遊びが可能かどうか
 - ※ 個別配慮が必要な方は病児・病後児保育をご利用ください
- 3) 薬があずかれないことを伝える。
「保育園に行っています。保育園で薬を飲まなくてもいいようにしてください」と
お願ひしましょう。

④体調不良で園にお休みする時の連絡について

下記の点について9時までにご連絡をお願いします。

- ① いつから
- ② どのような症状があるか（何度の熱があるか等、具体的に）
- ③ どこの病院で受診し、なんと診断されたか

⑤こんな時に保護者の方に連絡いたします

- ・38度以上の発熱の時
- ・嘔吐や数回の下痢が見られた時
 - ※ 綿パンツを履いているお子さんで、トイレに排便が間に合わない場合、紙おむつを使用させていただきます。
- ・病院受診が必要と判断した場合
- ・熱は高くないが、いつもと様子が違い、気になる場合
- ・クラスの欠席状況や登園後の体調不良児の出現状況等から総合的に判断して、感染症が疑われる場合
- ・感染症流行時に疑わしい症状が見られた場合

⑥予防接種について

予防接種の役割は病気に対する免疫を体内につくり、重い感染症の流行から子どもの健康を守ることです。予防接種で免疫をつけ、お子さんも、周りのお友達にも感染する病気を予防しましょう。予防接種後は接種部位が腫れたり、発熱があったりと体調が変化する可能性があるため、子どもと一っしょにいられるお休みのときや降園後に受けるようにしましょう。

接種した内容は、必ず口頭または連絡帳にてお知らせください。また、けんこうノート返却時に追加記入をお願いします。



「けんこうノート」

⑦感染症の登園基準

保育所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、下記の感染症について『登園許可証』『登園届』の提出をお願いします。

○ 登園許可証（医師記入）が必要な病気は下記のとおりです

感染症名	感染しやすい期間	登園のめやす
麻疹（はしか）	発症1日前から発疹出現後の4日後まで	解熱後3日を経過してから
インフルエンザ	症状が有る期間（発症前24時間から発病後3日程度までが最も感染力が強い）	発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで
風しん	発疹出現の前7日から後7日間くらい	発疹が消失してから
水痘（水ぼうそう）	発疹出現1～2日前から痂皮形成まで	すべての発疹が痂皮化してから
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	発症3日前から耳下腺腫脹後4日	耳下腺、顎下腺、舌下腺の腫脹が発現してから5日を経過するまで、かつ全身状態が良好になるまで
結核		医師により感染の恐れがないと認めるまで
咽頭結膜熱（プール熱）	発熱、充血等症状が出現した数日間	主な症状が消え2日経過してから
流行性角結膜炎	充血、目やに等症状が出現した数日間	感染力が非常に強いいため結膜炎の症状が消失してから
百日咳	抗菌薬を服用しない場合、咳出現後3週間を経過するまで	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療を終了するまで
腸管出血性大腸菌感染症（O157、O26、O111等）		症状が治まり、かつ、抗菌薬による治療が終了し、48時間をあけて連続2回の検便によって、いずれも菌陰性が確認されたもの
急性出血性結膜炎	ウイルスが呼吸器から1～2週間、便から数週間～数ヶ月排出される	医師により感染の恐れがないと認めるまで
髄膜炎菌性髄膜炎		医師により感染の恐れがないと認めるまで

○ 医師の診断を受け、保護者が記入する『登園届』が望ましい感染症

病名	感染しやすい期間	登園のめやす
溶連菌感染症	適切な抗菌薬治療を開始する前と開始後1日間	抗菌薬内服後24～48時間経過していること
マイコプラズマ肺炎	適切な抗菌薬治療を開始する前と開始後数日間	発熱や激しい咳が治まっていること
手足口病	手足や口腔内に水泡、潰瘍が発症した数日間	発熱や口腔内の水泡・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること
伝染性紅斑（リンゴ病）	発疹出現前の1週間	全身状態が良いこと
ウイルス性胃腸炎（ノロ、ロタ、アデノウイルス等）	症状のある間と、症状消失後1週間（量は減少していくが数週間ウイルスを排泄しているので注意が必要）	嘔吐、下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること
ヘルパンギーナ	急性期の数日間（便の中に1か月程度ウイルスを排泄しているため注意が必要）	発熱や口腔内の水泡・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること
RSウイルス感染症	呼吸器症状のある間	呼吸器症状が消失し、全身状態が良いこと
带状疱疹	水泡を形成している間	すべての発疹が痂皮化してから
突発性発疹		解熱し機嫌が良く全身状態が良いこと

※『登園許可証』（医師記入）と『登園届』（保護者記入）は園に用意してありますがホームページからも引き出せます。

【インフルエンザについて】

「発症後最低5日間かつ解熱した後3日を経過するまで」が登園の基準となります。

日数の数え方：発症・解熱した当日は「1日目」ではなく「0日目」とカウントされます。

発熱期間	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
2日間	👎	👎	😊	😊	😊	😊	🏢			
3日間	👎	👎	👎	😊	😊	😊	🏢			
4日間	👎	👎	👎	👎	😊	😊	😊	🏢		
5日間	👎	👎	👎	👎	👎	😊	😊	😊	🏢	
6日間	👎	👎	👎	👎	👎	👎	😊	😊	😊	🏢
	発熱初日					解熱	解熱1日目	解熱2日目	解熱3日目	登園OK!



👎…発熱 😊…発熱なし 🏢…登園可能

※発熱初日と解熱した日は発熱期間に含まれます。

- ◎ 日にちを経過し症状が良くなっても、タミフル等の抗インフルエンザ薬を内服中はお子さまをお預かりできません。 よろしくお願いたします。
- ◎ 登園の際は「登園許可証」(医師記入)の提出が必要です。

＜流行期のお願い＞ 下記の症状が見られた場合は、受け入れ時に検温をさせていただきます。

- ・新規発症が続いているクラス
- ・発症者がほぼ同日に見られたクラス

◎ 37.5度以上の場合、登園はお受けしていません。

園児や保護者・兄弟姉妹・同居家族がインフルエンザその他の感染症に罹った時は、速やかに園にお知らせください。

また、保護者や兄弟姉妹・同居家族がインフルエンザ・感染性の疑わしい胃腸炎（嘔吐・下痢）に罹った場合、感染予防の観点から園児はお休みしていただくようお願いします。

やむを得ない事情で登園する場合は、以下のことを守っていただいています。

- ※ 園児本人は健康であることが原則です。熱は無くても、激しい咳や大量の鼻水、喉の痛みがある場合は登園を控えてください。
- ※ 受け入れ時に検温をさせていただきます。
- ※ 送迎する家族が体調不良の場合はマスクを着用の上、園児の受け渡しは門のところでお願いします。（門の前に到着しましたら、インターフォンでお知らせください。職員が迎えに行きます。）
- ※ 保育中に発熱などがあった場合はご連絡しますので、至急お迎えにこられる態勢をとっておいてください。
- ※ 8：30～16：30の通常保育でのお預かりとなります。
- ※ 登園の際はマスクを着用してください。

【とびひ（伝染性膿痂疹）の場合】

“とびひ（伝染性膿痂疹）”は湿疹、虫刺されのあと、すり傷などに細菌感染を起こし、水ぶくれやかさぶたができます。これを掻き壊し、水ぶくれやかさぶたの中のジュクジュクした浸出液がくっつくことにより、そこにまた同様の水ぶくれ等ができます。火事の飛び火のようにあっという間に広がるから、たとえて“とびひ”と言われます。

鼻孔の入り口には様々な細菌が常在しているため、幼児・小児で鼻を触るくせがあると、鼻の周囲から“とびひ”が始まることがあります。乾燥肌、皮膚が弱い子どもはかかりやすいです。症状がみられたら早めに皮膚科を受診することをおすすめします。

●保育園への登園

“とびひ”の部分が乾燥しているか、きちんと覆うことができているかであれば登園できます。

頭部や顔面など“とびひ”の部分を覆うことが難しい場合や、範囲が広く浸出液が多いため、他の子どもに感染を広げてしまう可能性がある場合はお休みしていただくこともあります。

●水遊びやプールについて

“とびひ”がある時は行えません。

きちんと治癒したことを確認してからになります。



⑧ケガについて

保育中の怪我について

- 園生活の中で怪我をし、医師の専門的治療を要する時は、原則として保護者の方に連絡をした上で、保育園で病院を受診します。受診先により保護者の来院を要請されることもあります。その際にご協力をお願い致します。



園での応急処置について

- 切り傷やひっかき傷などの新鮮な傷は、水道水でよく洗い、汚れや異物を取り除いてからワセリンと絆創膏などで密閉して湿潤療法（モイストケア）を行います。砂などが完全に取りきれない擦り傷や、化膿している傷、傷の周りが赤い、熱や腫れがある場合は、感染の恐れがあるため、湿潤療法は行いません。水道水で洗浄し、絆創膏などで保護します。ご家庭に帰ってから必ず傷を確認してください。

湿潤療法（モイストケア）とは

傷を治すためには、「傷を乾かさない」ことが大切です。生きている細胞は乾燥すると死にます。傷から出てくる浸出液に、傷を治すために必要な細胞が豊富に含まれています。傷を乾かすことは傷の治りを遅らせることになるのです。湿潤療法とは、傷を早く治すために、最善の環境で傷口に集まった細胞が活発に活動できるようにすることです。

持参のお願い

外傷、湿疹・とびひなどの皮膚の病気でガーゼ保護等をしてきた場合は、万が一、濡れた時、とれた時の交換のためにガーゼや絆創膏、テープなどもお持ちください。袋に記名をお願いします。

⑨薬について



保育園ではお薬をお預かりしていません。具合が悪い時はゆっくりと休養することが一番です。薬で無理に熱を下げて、登園することなどないようにしてください。

以前に熱性けいれんの既往があり、発熱時、けいれん止めの座薬を使用する必要がある方は医師の指示に基づいてお預かりしますのでご相談ください。

アレルギー疾患や慢性疾患などで、やむを得ず、園での与薬が必要な時には前日までに看護師にご相談ください。

【ホクナリンテープ（気管支拡張剤）の使用について】

- ホクナリンテープを貼って登園する場合、連絡帳に記載していただくか、職員にお知らせください。
- はがれおちないようにしましょう（紙テープ等で保護しましょう）。
- 園ではがれてしまった場合の貼りなおしはしません。
- ホクナリンテープを貼っている日はプールに入れません。
 - ※ はがれた場合の症状の悪化や、落ちたテープを他児が口に入れてしまう等の事故を防ぐためにもご協力をお願いします。



⑩持病（喘息 熱性けいれん 心臓病など）と食物アレルギーについて

園での生活において、注意を要したり、配慮が必要な病気をお持ちの方は事前にお知らせください。適宜、話し合いを持ち、確認させていただきます。

⑪便・吐物・血液の対応について

【汚れた衣類の取り扱いについて】

感染の拡大を最小限にするために、洗わずに2重のビニール袋に入れてお返しします。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

<洗濯について>

- ・使い捨ての手袋、マスクをつけましょう。
- ・付着した嘔吐物、便を取り除く。
- ・塩素系の消毒液の中に10分以上つけ置きするか、もしくは85度以上のお湯に1分以上つける。

塩素系消毒液使用の場合は色落ちの可能性があります。

85度以上のお湯の使用の際は縮みが生じる可能性があります。漂白剤や生地の商品表示をお読みになり、使い分けされることをおすすめします

- ・家族のものとは別に洗濯する。
- ・乾燥機があれば乾燥機にかける。
- ・アイロンがけも有効的。
- ・終わったら石鹸と流水で手を洗い、うがいをする。

<塩素系の消毒液について>

ピューラックス (6%)	液 20ml に水 1000ml (ピューラックス 600ml のキャップ 1 杯：約 10ml)
ハイター (5%)	液 20ml に水 1000ml (ハイターのキャップ 1 杯：約 25ml)

※<注意点>色落ちしない漂白剤(ワイドハイター・カラーブライトなど)は酸素系漂白剤のため効果がありません。

<下痢・嘔吐の対応について>

☆ご家庭では次のことに注意してください☆

- ① 脱水症状を起こさないよう医師の指示に沿って水分補給を行いましょ。
- ② トイレの後、吐物、便の片づけ、食事・調理の前には必ず石鹸と流水で手をきれいに洗いましょ。
- ③ 吐物・便の片づけをする際は保護者もマスク・使い捨て手袋を使用し、感染を防ぎましょ。
汚れ物はビニール袋に密閉してから捨てましょ。
- ④ 共用のタオルの使用はやめましょ。
- ⑤ ご家族の方で症状があれば早めに受診しましょ。
症状が良くなっても手洗いなどの感染予防と、おむつを取り替える時は注意しましょ。



下痢・嘔吐後の登園の目安

- ・感染症の恐れがないと診断された
- ・24時間以内に嘔吐や水っぽい便の排泄がない
- ・熱がなく、元気があり機嫌・顔色がよい
- ・食事や水分を摂っても嘔吐や下痢がおこらない
- ・ふだんと同じ給食が食べられる

⑫病院・相談機関

◎市内の病院リスト

病気やけがの際、緊急にお子さんを病院へお連れする場合は、保護者の方にかかりつけの病院を確認の上、かかりつけがない場合やかかりつけがお休みだった場合は下記の近くの病院を利用させていただきます。

	医療機関名	住所	電話番号	診療日または時間	休診
総合病院	北多摩病院	調布ヶ丘 4-1-1	042-486-8111	※科によってことなるため、受診前に要確認 (受付時間 8:30-11:30 /13:00-16:30)	日・祝
	調布病院(総合病院)	下石原 3-45-1	042-484-2626	10/5-5/31・・・8:20-12:30/13:30(内・外・産・婦のみ) 6/1-9/30・・・8:00-12:00/13:30-15:30	土午後・日・祝
	東京慈恵会医科大学附属第三病院	狛江市和泉本町 4-11-1	03-3480-1151	8:45-11:30(受付 8:00-)	日・祝・5/1・10/15
	杏林大学医学部付属病院	三鷹市新川 6-20-2	0422-47-5511	平日 8:45-12:00 土 8:45-11:00	日・祝・11/11
	東京都立小児総合医療センター	府中市武蔵台 2-8-29	042-300-5111	月-金 9:00-17:00 土 9:00-12:30 救急(ER)を除き、原則として紹介・予約制 (予約専用 042-312-8200)	日・祝
小児科	辻医院 (囃託医:荒井菜穂子先生)	調布市下石原 3-60-4	042-482-2891	月火水金 9:00-12:00 /15:00-16:30 土 9:00-12:30	木・土午後・日・祝
	にしほり こどもクリニック	調布市下石原 2-6-14	042-444-5560	月火水金 8:30-12:00 / 15:00-17:45 土 8:30-12:00	水・土午後・日・祝
	麻生こどもクリニック (小児科)	小島町 1-5-6 3F	042-480-7810	月火水金 9:00-12:00 / 15:00-17:30 土 9:00-12:00	木・土午後・日・祝
	ささもと こどもクリニック	飛田給 1-41-5	042-498-4153	月火水金 8:30-12:00 /15:00-17:30 木(第2・4・5のみ) 8:30-12:00 土 8:30-14:00	木午後、木(第1,3W)午前・土午後・日・祝日
	中村医院 (内科・呼吸器内科・循環器科・小児科)	上石原 2-44-4	042-482-2036	月火水金 9:00-12:00/15:30-18:30 木(第1・3・5のみ) 9:00-12:00/ 15:30-18:30 木(第2・4のみ) 15:30-18:30 土 9:00-13:00	第2・4木AM・土午後・日・祝
皮フ科等	^{たかさか} 高坂皮膚科	飛田給 1-27-3-A	042-486-8915	月水金 9:30-12:00 / 15:00-18:00 火 15:00-18:00 土 9:30-12:00	火午前・木・土午後・日・祝
	北多摩病院 (形成外科・皮膚科)	調布ヶ丘 4-1-1	042-486-8111	月 13:00-17:00 火木金土 9:00-12:00 / 13:00-17:00 水 9:00-12:00	月午前・水午後 日・祝日
	西調布井上クリニック (内科・消化器内科・外科・皮膚科)	上石原 1-38-15	042-426-0155	月火水金 9:00-13:00 / 15:00-19:00 土 9:00-13:00	木・土午後・日・祝
眼科	調布眼科医院	布田 3-5-1	042-486-1010	月水金 8:45-12:30 /14:45-19:30 火木土 8:45-12:30 /14:45-17:30	第4金・日・祝
	松山眼科	布田 2-21-9	042-485-8836	月火水木 9:00-12:00 /14:00-17:30 土 9:00-13:30	水午後・金・土午後・日・祝
耳鼻科	さいとうクリニック 耳鼻咽喉科	国領町 4-8-3 亀の子ビル 4階	042-442-3387	月火水金 8:40-12:00 /14:40-18:00 土 8:40-12:00	木・土午後・日・祝
	国領駅前耳鼻科	国領町 3-10-24 レジェンド国領1階	042-440-1187	月火水金 9:00-13:00 / 15:00-19:00 木・土 9:00-12:00 / 14:00-17:00	日・祝日
歯科	星野歯科 (囃託医:星野吉計先生) ※ 受診時間は変更する場合があります	上石原 2-9-2	042-481-0813	月火水金 9:45-13:00 / 14:30-20:00 (受付は 12:45 まで) / (受付は 19:30 まで) 木 9:30-12:30 (受付は 12:15 まで) 土 9:45-13:00 / 14:30-17:00	木午後・日・祝
整形外科	西調布整形外科	上石原 2-33-2 NKビル 3F	042-444-7133	月-土 9:00-12:30 /14:30-18:00	日・祝
	くまざわ整形外科 クリニック	下石原 2-32-2 1階	042-443-1175	月火水金 9:00-12:00 /15:00-18:30 土 9:00-12:00	土午後・水・日・祝

※ 受診の際は、事前に電話で受付時間・休診等の確認をするようにしましょう。

◎夜間の救急診療について

(平日夜間の場合)



小児初期救急平日準夜間診療

平日の夜間にお子さんが急病になったときに対応するため、狛江市と共同し、東京慈恵会医科大学附属第三病院内で診療をしています。

- ・診療科目 小児科
- ・対象 15歳以下の急病のお子さん（但し、外科や耳鼻科などの病気は除く）
- ・場所 東京慈恵会医科大学附属第三病院内
- ・住所 狛江市和泉本町 4-11-1
- ・電話 03(3488)2061
- ・診療日 月曜日から金曜日(病院の休診日は除く)
- ・診療時間 午後7時から午後10時(受付は午後9時30分まで)

<注意事項>

- 1) 受診する時は事前に電話してください。
- 2) 乳児医療証を忘れずに
- 3) 午後10時以降は東京慈恵会医科大学附属第三病院の二次救急での対応となります。

(休日夜間の場合)

調布市休日夜間急患診療所(小児科医がいない場合もあります)

急病人の応急措置などに当たるもので、土曜日・日曜日・祝日・年末年始(12月29日から1月3日まで)の午後7時から午後10時(ただし、受付は午後9時45分まで)に診療しています。受診する時は事前に電話をしてください。

- ・所在地：調布市小島町 3-68-10(調布市医師会館裏) 調布市医療ステーション内
- ・電話：042-484-1455

◎24時間対応 小児など休日・夜間救急テレホンサービス

救急時の医療機関を紹介します

- ◇ 調布消防署 TEL 042-486-0119
- ◇ 東京都保健医療情報センター TEL 03-5232-0303
- ◇ 東京消防庁救急相談センター

#7119 携帯、プッシュ回線

TEL 042-521-2323(多摩地区) / 03-3212-2323(23区内)(ダイヤル回線)

【相談内容】

- ・救急受診をするほうがよいか、救急車を呼んだほうがよいかなど迷った際の相談窓口
- ・救急相談通信員(救急隊経験者など)、救急相談看護師、救急相談医が対応

- ◇ 母と子の健康相談室 (東京都福祉保健局)

#8000 携帯、プッシュ回線 TEL 03-5285-8898(ダイヤル回線)

【利用時間】

平日午後5時から午後10時まで / 休日(土日・祝日) 午前9時から午後5時まで

【相談内容】

小児救急医療に関する相談
育児相談や妊産婦相談など、母と子の健康相談全般
保健師、助産師、必要に応じて小児科医が対応



◎医療機関・病気やけがの対応等に関するホームページのご紹介

◆東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

都内および都内近隣市の医療機関の住所、名称、診療時間、診療科目、施設周辺地図等の閲覧が可能です。

▽ホームページ <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq/qq13tomnlt.asp>

◆東京都子ども医療ガイド

育児経験の少ない保護者などに、子育てで直面する健康上の問題について適切なアドバイスを行うことを目的に開設されたものです。0歳から就学前までのお子さんを対象に「病気やけがの対処の仕方」「病気の基礎知識」「子育てアドバイス」等の情報を提供しています。また、携帯電話でも利用できます。

▽ホームページ http://www.guide.metro.tokyo.jp/type_c/gd13khmenultc.asp

◎調布市の乳幼児の健康診査や各種予防接種等についての相談

- ◆ 調布市保健センター TEL 042-441-6100 (月～金：祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分

⑬乳幼児突然死症候群（SIDS（シズ）から赤ちゃんを守るために～）

【SIDS（シズ）予防について】以下、厚生労働省のSIDSについてより一部引用（<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/sids.html>）

睡眠中の赤ちゃんの死亡を減らしましょう

睡眠中に赤ちゃんが死亡する原因には、乳幼児突然死症候群（SIDS：Sudden Infant Death Syndrome）という病気のほか、窒息などによる事故があります。

- SIDS は、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気で、窒息などの事故とは異なります。
- SIDS の予防方法は確立していませんが、以下の3つのポイントを守ることにより、SIDS の発症率が低くなるというデータがあります。

(1)寝かせる時はあおむけに寝かせましょう

SIDS は、うつぶせ、あおむけのどちらでも発症しますが、寝かせる時にうつぶせに寝かせた時の方がSIDS の発生率が高いということが研究者の調査からわかっています。

医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせましょう。この取組みは睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。ご自宅でもあおむけ寝に寝かせましょう。

(2) できるだけ母乳で育てましょう

母乳育児が赤ちゃんにとっていろいろな点で良いことはよく知られています。母乳で育てられている赤ちゃんの方がSIDS の発生率が低いということが研究者の調査からわかっています。できるだけ母乳育児にトライしましょう。

(3) たばこをやめましょう

たばこはSIDS 発生の大きな危険因子です。妊娠中の喫煙はおなかの赤ちゃんの体重が増えにくくなりますし、呼吸中枢にも明らかによくない影響を及ぼします。妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。これは、身近な人の理解も大切ですので、日頃から喫煙者に協力を求めましょう。

【当園でのSIDS 予防のとりくみ】

当園では、東京都の基準に基づき、全クラスで子どもの睡眠チェックを行っています。クラスでは一人ひとりの様子をチェックすることに加えて、0歳児クラスと1歳児クラスは医療用センサーも補助的に使用しています。

