



元気にすごそうみんなの保育園

中野区立保育園保健ガイドブック



中野区立保育園看護師会



はじめに

保育園では、0歳から就学前の子どもたちが長時間にわたり集団で生活をしています。また、乳幼児は体力や免疫力が弱く、感染症にかかりやすい特徴があるため、一人ひとりのお子さんと集団全体が健康に過ごせるよう努めています。

保護者のみなさまと連携して、お子さんの健やかな成長を支えるために、中野区立保育園での健康に関する対応をまとめました。「元気にすごそうみんなの保育園 中野区立保育園保健ガイドブック」を、ぜひご家庭でのケアの参考にして頂ければと思います。

目次

1. 登園前に朝の健康チェック.....	2
2. 年間保健行事.....	2
3. 子どもの症状を見るポイント.....	3
4. 生活リズムを整えて元気に過ごそう.....	4
5. 子どもの症状別ホームケア.....	5
6. 子どもがかかりやすい感染症.....	8
7. 乳幼児が受ける予防接種.....	10
8. 保育園でのケガ.....	11
9. 保育中の体調不良.....	11
10. 保育園での薬について.....	11
11. 保育園の給食.....	11
12. 感染拡大防止対策.....	12

1. 登園前に朝の健康チェック

★朝、お子さんが元気か、いつもと違う様子はないかをチェックしましょう。幼児になると、体力がついてきて発熱や感染症にかかる回数は少なくなりますが、まだ自分の体調を的確に表現できません。ちょっとした不調のサインを見逃さないようにしましょう。

目に見える症状がなくても、「いつもより機嫌が悪い」「何となく元気がない」など、気づいたことがありましたら、登園時に職員にお知らせください。

登園前の
観察ポイント



機嫌はよいですか？



よく眠れましたか？



熱はありませんか



食欲はありますか？



ウンチはできましたか？
下痢はしていませんか？



2. 年間保健行事

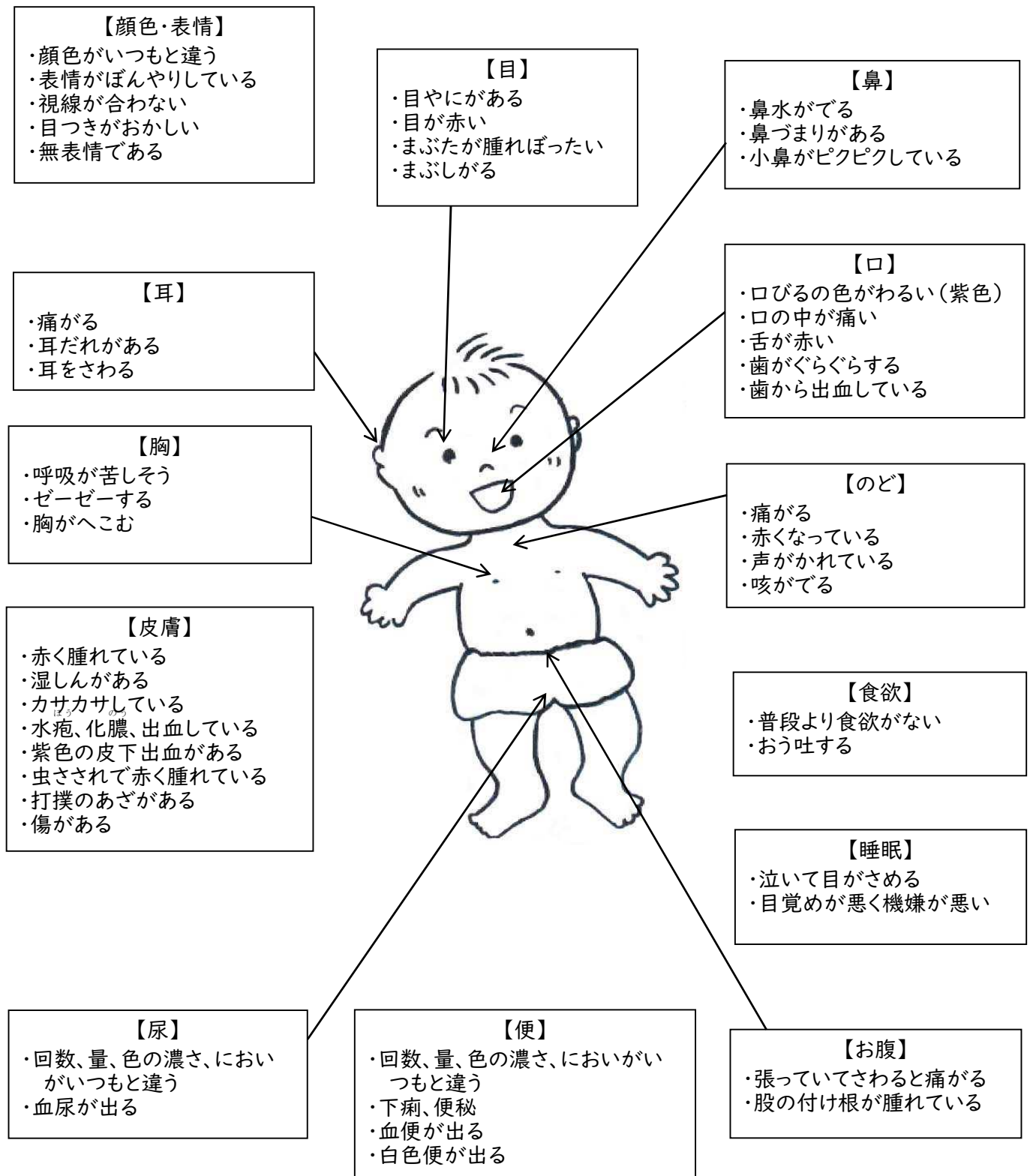
- ★内科健診 年3回（春・夏・秋）
- 0歳児健診 毎月（不定期）
- ★入園時健診 4月入園のお子さんを対象に2~3月
- ★歯科検診 年2回（春・秋）
- ★身体計測 月1回

結果は、“健康カード”にてお知らせ致します。ご覧になりましたら、サインをして速やかに保育園に返却して下さい。既往歴・予防接種歴・乳幼児健診結果の記入も随時追記をお願いします。

3. 子どもの症状を見るポイント

★お子さんの平熱をご存じですか？ 毎朝の検温を習慣にしましょう。

お子さんの元気な時の平熱を知っておくことが症状の変化に気づくめやすくなります。他にも、顔色や発しん、機嫌、食欲など健康状態を知らせる以下のポイントを参考にして、全身の体調変化に早く気づき、適切に対応することが症状の悪化を防ぐことにもつながります。



4. 生活リズムを整えて元気に過ごそう

★私たちの身体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて、生後4か月頃から、少しずつ日中は起きて夜間は眠るというリズムが整ってきます。健康のためには、小さい頃から生活リズムを整えることが大切です。

朝



決まった時間に起こしましょう

時間を決めて起こしましょう。

睡眠のリズムが整って、身支度やご飯の時間がしっかりとれます。

寝るのが遅くても、起こす時間は変えないで起こしましょう

早く起こして早く寝させることで、リズムを整えましょう。早起きをすることで夜は自然と眠くなります。

日の光を浴びましょう

朝起こす時には、カーテンを開けて外の光を入れましょう。太陽の光は、体内時計の時刻合わせをします。



顔を洗いましょう

水の刺激で目が覚めます。

顔を洗えない場合はぬらしたタオルで顔を拭いてあげましょう。



朝ごはんを食べましょう

元気に一日を過ごせるように、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。成長を支えるためにも必要です。

昼



たくさん遊びましょう

日中は好きな遊びで身体を動かします。休日も通園日と同じような時間帯で過ごせると、生活リズムが乱れにくいです。



夜



9時頃にはおふとんに入りましょう

大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら、「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力し、寝る時間を一定にしましょう。





5. 子どもの症状別ホームケア

★高い熱が出た、何度も吐いてしまう…急な症状が出た時にはどうしてもあわててしまいます。
発熱・咳・下痢・おう吐・頭を打ったときの症状別に対応方法をお知らせします。

発熱

子どもの元気な時の平熱を知っておくことが重要です。発熱時の体温は、個々の平熱に応じて、個別に判断します。

- ①麦茶、湯ざまし、経口補水液などをこまめに飲ませましょう。吐き気がない場合は、本人が飲みたいだけあげましょう。
- ②熱があり、手足が冷たい時や寒気がある時は、温かくしましょう。(保温)
- ③熱があり、手足が温かい時は、薄着にして涼しくしたり、氷枕などで冷やしましょう。冷却シートを使うときには窒息事故に注意しましょう。
- ④高熱の時は、嫌がらなければ、首のつけ根・わきの下・足の付け根などを冷やしましょう。
- ⑤汗をかいていたら、ホットタオルで体を拭き、着替えましょう。
- ⑥熱以外の症状がないか観察しましょう。(咳・鼻水・耳の痛み・おう吐・下痢・発疹など)

※以下の場合には至急受診しましょう!

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 顔色が悪く苦しそうなとき | <input type="checkbox"/> 小鼻がピクピクして呼吸が速い |
| <input type="checkbox"/> 意識がはっきりしない | <input type="checkbox"/> 何度も嘔吐や下痢がある |
| <input type="checkbox"/> 不機嫌でぐったりしている | <input type="checkbox"/> けいれんが起きた |
| <input type="checkbox"/> 生後3ヶ月未満で38.0℃以上の発熱がある | |



咳

- ①麦茶、湯ざましなどを少しずつこまめに飲ませましょう。
- ②咳込んだら前かがみの姿勢をとらせ、背中をさするか、軽くたたいたりしましょう。
- ③部屋の換気・湿度・温度の調整をして、乾燥しているときは加湿器を使用しましょう。
- ④食事は消化の良い、刺激の少ないものにしましょう。
- ⑤呼吸の回数を数えましょう。
※正常呼吸数(1分あたり)
・新生児 40~50回
・乳児 30~40回
・幼児 20~30回
- ⑥いつ・どのような咳(乾いた咳・湿った咳・犬の遠吠えのような咳など)をしているか観察します。

※以下の場合には至急受診しましょう!

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> ゼイゼイ音、ヒューヒュー音がして苦しそうになっている |
| <input type="checkbox"/> 犬の遠吠えのような咳が出ている |
| <input type="checkbox"/> 発熱を伴い、息づかいが荒くなった |
| <input type="checkbox"/> 顔色が悪く、ぐったりしている |
| <input type="checkbox"/> 水分が摂れない |
| <input type="checkbox"/> 突然咳きこみ、呼吸が苦しようになった |



下痢

下痢の多くは、ウイルスや細菌によって起こっています。症状が無くなったあとも2~3週間程度、便からウイルスが排出される場合もあります。

①下痢で水分が失われるので、水分を十分飲ませましょう。

湯ざまし・お茶・経口補水液などを少量ずつ何度も飲ませましょう。

②食事の量を少なめにして、消化吸収の良い、おかゆ、野菜スープ、煮込みうどん（短く刻む）などを少しずつゆっくり食べさせましょう。

③下痢のときに控える食べ物

脂っこい料理や糖分を多く含む料理やお菓子

・ジュース、アイスクリーム、牛乳、ヨーグルト、肉、マグロや鮭など脂肪の多い魚など

香辛料の多い料理や食物繊維を多く含む料理

・カレー、芋、ごぼう、海草、豆類、乾物など

④おしりがただれやすいので清潔にしましょう。

お風呂に入れえない場合は、おしりだけでもお湯で洗いましょう。また、おしりはやわらかいタオルで押さえながら拭きましょう。

⑤便の量、回数、色、におい、血液・粘液の混入などを（スマホで便の写真を写していくと便利です。）、観察し、診察を受けるときに伝えましょう。また、子どもが食べた物やその日のできごと、家族やクラスで同じ症状の人がいるかも伝えましょう。

⑥大人にもうつる可能性がありますので、適切な便の処理と、処理後は、石けんをつけて、流水で30秒以上の手洗いをしっかり行いましょう。

※以下の場合には至急受診しましょう！

元気がなく、ぐったりしている

下痢の他に、機嫌が悪い、食欲がない、発熱がある、おう吐する、腹痛があるなど

脱水症状がみられるとき（以下の症状に注意しましょう）

・下痢と一緒におう吐・水分が摂れない・唇や舌が乾いている・尿が半日以上出ない

・尿の量が少なく、色が濃い・米のとぎ汁のような白色水様便が出る・血液や粘液、黒っぽい便が出る

・けいれんをおこす



<下痢をしたときのおむつ交換方法>

・おむつ交換は決められた場所で行いましょう。

・手袋をつけ、直接下痢便に触れないようにしましょう。マスクとエプロンを着けるとより効果的です。

・交換時には、使い捨てのおむつ交換専用シートや紙を敷き、一回ずつ取り替えましょう。

・交換したおむつは、1回ごとにビニール袋に二重にして入れて捨てましょう。



おう吐

- ①繰り返しおう吐がないか様子を見ましょう。
- ②吐いたあとに、うがいをしましょう。うがいのできないお子さんは口の中に残っている吐いたものを丁寧に取り除きましょう。
- ③何をきっかけに吐いたのか（咳で吐いたか、吐き気があったかなど）確認しましょう。
- ④寝かせる場合には、吐いたものが気管に入らないように体を横向きに寝かせましょう。
- ⑤おう吐してから 30 分～60 分程度後に吐き気がなければ、様子を見ながら、湯ざまし・お茶・経口補水液などの水分を少量ずつ飲ませましょう。
- ⑥大人にもうつる可能性がありますので、感染予防のため吐いたものを適切に処理し、30 秒以上の手洗いをしっかり行いましょう。12. 感染拡大防止対策を参照して下さい。

※以下の場合には至急受診しましょう！

- おう吐の回数が多く、顔色が悪い
- 元気がなく、ぐったりしている
- 血液やコーヒーのかすの様な物を吐いた
- おう吐のほかに、複数回の下痢、血液の混じった便、発熱、腹痛等の症状がある
- 脱水症状がみられるとき
- ・下痢と一緒に嘔吐・水分が摂れない・唇や舌が乾いている・尿が半日以上出ない
- ・尿の量が少なく、色が濃い・目が落ちくぼんで見える・皮膚の張りが無い



注意

頭を打った後におう吐したり、意識がぼんやりしたりしている時は、横向きに寝かせて救急車を要請し、その場から動かしません。

頭をぶつけた

頭部のケガには、傷口からの出血、皮下出血、頭蓋骨骨折、頭蓋内出血、脳損傷などがあります。頭をぶつけたときは、すぐに重症な症状が出るときと、しばらくたってから症状が出るときがあります。重症例では応急処置が大切であり、24 時間安静にして様子観察を行きましょう。

- ①どこをどのように打ったか、原因を確認します。（腫れ、陥没、頭皮の傷、出血の有無）
- ②状態を観察します。（意識がはっきりしているか、すぐに泣いたか、ぐったりしていないか、放っておくと眠ってしまう、顔色、吐き気、おう吐、頭痛、耳鼻出血はないか）
- ③こぶがある時は、冷やして安静にする。
- ④傷があるときは、傷の状態・出血の量を確認し、ガーゼをあてて圧迫しながら止血します。止血後、清潔なガーゼでおおいます。
- ⑤時間の経過とともに、症状が悪化することもあるため症状の変化を観察します。
- ⑥頭をぶつけた日は、お風呂を避け、軽くシャワーで汗を流す程度にして、できるだけ安静にしましょう。

※以下の場合には救急車を呼びましょう！


- 頭痛がだんだん強くなる
- 吐き気やおう吐が何回もある
- けいれんが起きた
- 顔色が悪い・呼吸が不規則・弱いなど
- 熱がどんどん高くなる
- 視力が弱くなったり、物が二重に見えたりする
- 手足が動きにくくなったり、しびれたりする
- ぼんやりしてくる、放っておくとすぐ寝てしまい起こしてもなかなか起きない



6. 子どもがかかりやすい感染症

ウイルスや細菌などが、人の体に入って発育または増殖することを「感染」と言い、その結果何らかの症状が出ることを「感染症」と言います。感染症と診断された場合は、保育所における感染症対策ガイドラインに基づき、医師の登園許可が出るまでは登園できません。

感染症が治り、登園する時には、医師が記入した「意見書」または医師の登園許可を受けて保護者が記入する「登園届」を保育園に提出してください。

《医師に記入してもらう意見書が必要な感染症》  はワクチンで予防できる感染症です。



麻疹（はしか）

症状…高熱、咳、鼻水、目が赤くなる、目やになど。口の中に白いブツブツがみられ、その後顔や首に発しんがでる。

登園基準…解熱後3日を経過している。



インフルエンザ

症状…突然の高熱、だるい、食欲がない、関節・筋肉やのどの痛み、鼻水、咳。

登園基準…発症後、5日を経過し、かつ解熱したあと3日を経過している。



結核

症状…慢性的な微熱、咳、疲れやすさ。

登園基準…医師により感染の恐れがないと認められたとき。



風しん

症状…発しんが顔や首に出たあと、全身に広がる。発熱、リンパ節の腫れ、寒気、だるい。

登園基準…発しんが消えている。



妊娠している方が感染すると胎児に感染し、胎児に影響が出ることがある。



水痘（みずぼうそう）

症状…発しんが顔や頭に出たあと、全身に広がる。まだらに散らばった赤い発しんが水ぶくれとなり、最後はかさぶたになる。これらの発しんは混在する。

登園基準…すべての発しんがかさぶたになる。



流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）

症状…発熱と、耳の下からあごにかけての腫れと痛み。

登園基準…耳の下からあごにかけての腫れが出はじめてから5日過ぎ、かつ全身状態が良い。



新型コロナウイルス感染症

症状…発熱、呼吸器症状、頭痛、倦怠感、消化器症状、鼻汁、味覚異常、嗅覚異常など。

登園基準…発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過すること※無症状の感染者の場合は、検体採取日を0日目として、5日を経過すること

咽頭結膜熱（フェール熱）

症状…高熱、扁桃腺炎、結膜炎

登園基準…症状がなくなってから、2日を経過している。

流行性角結膜炎（はやり目）

症状…目の充血、目やに。

登園基準…症状がなくなっている。



百日咳

症状…コンコンと咳き込んだあと、ヒューという笛を吹くような音を立てて息を吸う咳が特徴で、長い期間続く。

登園基準…特有の咳がなくなっている。または、5日間の適正な抗菌薬による治療が終了している。

その他…腸管出血性大腸菌感染症
急性出血性結膜炎
侵襲性髄膜炎菌感染症

登園基準…医師により感染の恐れがないと認められたとき。

《医師の診断を受け保護者が記入する登園届が必要な感染症》



はワクチンで予防できる感染症です。

溶連菌感染症

症状…発熱、のどの痛みや腫れ、全身の発しん。
登園基準…抗菌薬をのんでから、24～48時間がたっている。



ヘルパンギーナ

症状…高熱、のどの痛みやのどの水ぶくれ。
登園基準…発熱や、口の中の水ぶくれがおさま
り、普段通りに食事が食べられる。



マイコプラズマ肺炎

症状…咳、発熱、頭痛などのかぜ症状。
登園基準…発熱や激しい咳が、おさまっている。

RSウイルス

症状…発熱、咳、鼻水などのかぜ症状。重症化
すると、気管支炎や肺炎となり入院する
こともある。
登園基準…咳や鼻水がなくなり、全身状態が
良い。

手足口病

症状…発熱、口の中や手足、おしりなどに水ぶく
れの発しんがでる。ウイルスの種類によ
っては、数週間後に爪がはがれることが
ある。
登園基準…発熱や、口の中の水ぶくれがおさま
り、普段通りに食事が食べられる。



初めて感染したときは症状が重く、特に
生後6ヶ月未満の乳児は重症になりや
すく入院することがある。

伝染性紅斑（りんご病）

症状…発熱、だるい、頭痛などの軽い症状のあ
と、両側の頬が赤くなる。
登園基準…全身状態が良い。



妊娠している方が感染すると胎児に感
染し、胎児に影響が出ることがある。

帯状疱疹

症状…みずぼうそうにかかった人は、症状が出
ないまま神経にウイルスが存続しており、
免疫の低下、ストレスなどをきっかけに神
経に沿って体の片側に発症することがあ
る。軽い痛みやかゆみがあり、その後たく
さんの水ぶくれが集まり、赤くなる。
登園基準…すべての発しんがかさぶたになる。

ウイルス性胃腸炎

(ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなど)
症状…おう吐、下痢。
登園基準…おう吐、下痢の症状がおさまり、普
段通りに食事が食べられる。



ロタウイルスのみ予防接種がある

突発性発しん

症状…3日間程度の高熱のあと、熱が下がると
ともに、赤い発しんがでて、数日で消え
る。
登園基準…熱が下がり、機嫌が良く、全身状態
が良い。



★区立保育園「意見書」と「登園届」

「意見書」と「登園届」の様式は、保育園にあります。中野区ホームページからもダウンロードができます。また、医療機関が発行する登園許可書や診断書でもかまいません。

「意見書」は、中野区医師会の配慮により、区立保育園の園児が区立保育園の嘱託医（在籍する以外の区立保育園の嘱託医を含む）を受診した場合は、無料で発行されます。他の医療機関では文書料が発生する場合があります。

意見書はこちら

https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/mokuteki/hoikuen/hoikuen/zaienji/ikensyo-toentodoke.files/ikensyo.pdf

登園届はこちら

https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/kosodate/kosodatesite_ohirune/mokuteki/hoikuen/hoikuen/zaienji/ikensyo-toentodoke.files/touentodoke.pdf

7. 乳幼児が受ける予防接種



予防接種とは、病気に対して免疫の効果を得るために、予防に有効であることが確認されているワクチンを体に注射または内服することをいいます。

ワクチンの役割は、個人と社会を守り、ワクチンを接種した本人を感染症から守り、なおかつ感染症の流行を防ぎ、ワクチンを接種出来ない人も守ります。

予防接種は感染症を防ぐ強力な予防方法のひとつです。かかりつけ医と相談して入園前に受けられる予防接種はできるだけ済ませましょう。予防接種を受けたあとは、健康カードへの記入をお願いします。

日本の予防接種は大きく分けると、予防接種法に基づき市区町村が実施する「定期接種」と予防接種法に基づかず対象者の希望より行う「任意接種」があります。定期接種は無料で、任意接種は原則全額自己負担となりますが、中野区は接種費用の一部助成を行っています。助成内容、予防接種スケジュールについては中野区ホームページで最新の情報をご確認ください。

※おたふくの助成内容 <https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/407000/d001732.html>

※インフルエンザの助成内容 <https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/407000/d024587.html>

※予防接種スケジュール <https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/407000/d001702.html>

乳 幼 児 が 受 け る 主 な 予 防 接 種	【定期接種】	<p>生ワクチン</p> <ul style="list-style-type: none"> 結核(BCG) 麻しん・風しん混合(MR) 水痘(みずぼうそう) ロタウイルス <p>不活化ワクチン・トキソイド</p> <ul style="list-style-type: none"> インフルエンザ菌b型(Hib)感染症 肺炎球菌感染症 B型肝炎 DPT-IPV(ジフテリア・百日咳・破傷風・不活化ポリオ混合) 日本脳炎 	
	【任意接種】	<ul style="list-style-type: none"> 生ワクチン 流行性^{じかせんえん}耳下腺炎(おたふくかぜ) 不活化ワクチン インフルエンザ mRNA ワクチン 新型コロナウイルスワクチン 	

8. 保育園でのケガ



保育園で転んだり、ぶつかったりなどケガをした時は、洗ったり冷やすなどの応急処置を行います。医療機関への受診が必要と判断した際は、保護者に連絡し受診先を決定させていただきます。受診の際は、病院によっては、保護者の同意がなければ治療をおこなえないこともあるため、出来るだけ保護者の同伴をお願いします。

保育園では、お子さんのケガなどによる災害(負傷、疾病、障がいまたは死亡)に対して、医療機関を受診したときなど(登降園中も含みます)、医療費の一部を給付(医療費、障がい見舞金または死亡見舞金)する災害共済制度に加入しています。この災害共済制度への掛け金は区で負担しています。

給付金は、総医療費が5000円以上の場合が対象になり、事務的な手続きは保育園が行います。

なお、家庭でのケガ(骨折等)で安静を保つ必要があり、通常以上に人手を要する時は、お子さんをお預かりできないことがあります。



9. 保育中の体調不良

保育中に、発熱・おう吐、下痢などの症状が見られた場合には、お子さんの状況をお知らせし、お迎えをお願いしますことがあります。

緊急連絡簿に沿って、電話で連絡します。連絡先が変更になる場合は必ず、お知らせください。

病気にかかって休んだ後、登園するときは病気の様子や医師の指示をお知らせください。

心疾患などの慢性疾患により運動制限の確認が必要な場合は、【乳幼児生活管理指導表】を提出していただきます。(文書料が発生します)

10. 保育園での薬について



- ・お子さんが内服しているお薬があるときは、保育園にもお知らせください。
- ・保育中は、薬の預かりや内服は、原則的に行っていません。医療機関を受診した時は、保育園に通っており日中の服薬ができないことを伝え、かかりつけ医にご相談ください。
- ・慢性の病気や緊急時対応など、医師の指示により保育中の与薬がどうしても必要と判断された場合はご相談ください。主治医に所定の「薬の預かり・与薬内容指示書」に記入してもらい、保護者が「薬の預かり・与薬依頼書」に記入のうえ、保育園に提出していただきます。(文書料が発生します)塗り薬や点眼薬も同じです。
- ・保育園が与薬を行う薬は、主治医が処方した薬で症状が安定しており、家庭でお子さんが内服や外用しても副作用などの異常が認められなかったことが確認されている薬に限ります。

11. 保育園の給食



★お家で試す食材確認

保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚生労働省)をもとに、保育園では給食提供の前にご家庭で食物アレルギーがないか、実際に食材を2回食べて確認をお願いしています。

食材を食べる前と食べた後の、皮膚の状態(かゆみ、発しん、じんましん)や下痢、おう吐、呼吸状態(息苦しさ、ゼイゼイ)などがなく確認し、症状がでた場合はすみやかに受診をお願いします。

受診の際に食物アレルギーと診断された場合は保育園にお知らせ下さい。

★食物アレルギー対応

食物アレルギー対応については、安全を第一として、医師より除去の指示がある間はすべて除去した給食を提供しています。

「鶏卵」「牛乳・乳製品」については、除去または代替給食を提供します。ただし、製造ライン上の混入に配慮が必要な場合や、原因となる食物が「鶏卵」「牛乳・乳製品」以外の場合、また、「鶏卵」「牛乳・乳製品」を含め複数ある場合は、給食提供が困難なため、お弁当を持参していただきます。

食物アレルギーがあり、給食の除去食対応が必要な場合は、【アレルギー疾患生活管理指導表】の提出が必要になります。

- ①医師の診断を受け、【アレルギー疾患生活管理指導表】の作成を依頼してください。
- ②【食物アレルギー給食対応申込書】の保護者記入欄に医師の指示による除去内容を記入のうえ、【アレルギー疾患生活管理指導表】と共に保育園に提出してください。
- ③提出された書類を基に保育園で対応方法を決定し、保護者にお知らせすると共に、【食物アレルギー給食対応決定通知書】に記入して写しをお渡します。

※【アレルギー疾患生活管理指導表】の緊急時に備えた処方薬に記入があり、保育中に与薬が必要な場合は、別途、【薬の預かり・与薬内容指示書】を提出してください。

※保育園の給食の詳しい内容については、こちらをご覧ください。

<https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/244000/d016675.html>

12. 感染拡大防止対策

★おう吐・下痢便・血液のついた場所の消毒方法

吐いたもの・下痢便や血液の中には感染力の強いウイルスが入っている場合があります。正しい処理と消毒方法で感染を防ぎましょう。

- ①使い捨ての、エプロン・手袋・マスクを身につけ、使い捨ての雑巾とビニール袋、消毒液を準備します。
- ②吐いたもの・下痢便・血液のついた場所を新聞紙や広告紙でおおいます。
- ③うがいができるお子さんはうがいをし、うがいのできないお子さんは、口の中に残っているのはいたものを丁寧に取り除きます。お子さんの手洗いをして着替えをします。
- ④吐いたもの・下痢便・血液をおおった新聞紙や広告紙で外側から内側に向かって、静かに拭き取ります。
- ⑤吐いたもの・下痢便・血液のついた場所を塩素系の漂白剤(次亜塩素酸ナトリウムなど)で拭きます。

*酸素系の漂白剤には消毒効果はありません。

*次亜塩素酸ナトリウムの希釈方法

市販の漂白剤 塩素濃度約6%の場合の希釈方法

0.1% (50~60倍) → 500mlのペットボトル 1本の水に、10ml (ペットボトルのキャップ2杯)の漂白剤

- ⑥汚物処理に使用したものは、二重のビニール袋に密封し、捨てます。

- ⑦手洗い・うがいをしっかり行いましょう。



スや細菌



★衣類の消毒方法

ご家庭で汚物のついた衣類を取り扱う際は、屋外やベランダなどの場所で行いましょう。

①使い捨ての、エプロン・手袋・マスクを身につけ、直接触れないように衣類の汚物を取り除きます。バケツに塩素系の漂白剤（次亜塩素酸ナトリウムなど。濃度は、吐いたもの・下痢便の消毒方法と同じです。）と水を入れます。吐いたもの・下痢便がついた衣類は 10 分間浸します。濃度を守り、よくかきまぜてから衣類を入れると、色落ちしにくくなります。

②消毒液に長時間付けず、軽く水洗いをし、他の物と分けて最後に洗濯しましょう。

③手洗い・うがいをしっかり行いましょう。

※保育園でお子さんがおう吐・下痢をしたり、血液で衣類が汚染された場合には、二重のビニール袋に密封して家庭に返却させていただきます。

※お友だちの吐いたものや下痢便・血液が、お子さんの衣類やシーツ・バスタオルにかかってしまった場合は、保育園で消毒処理をして、水洗い後お返しさせていただきます。その場合、消毒方法によって衣類に縮みが生じたり、色あせてしまう場合がありますので、ご理解とご協力をお願いいたします。返却後、ご家庭でお洗濯をお願いいたします。

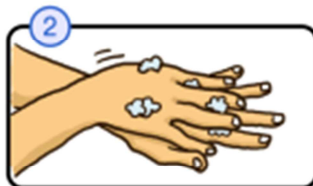
★流水と石けんによる手洗い方法

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

洗い残しやすい部分



- ・指先や爪の間
- ・指の間
- ・親指の付け根
- ・手首
- ・手のしわ

引用：政府広報オンライン

注意事項

- ・手洗いが雑になりやすい部位は注意して洗い、手を流水と石けんで 30 秒以上しっかり洗います。石けん成分は確実に洗い流しましょう。
- ・ペーパータオルでよく拭いて手を完全に乾燥させましょう。家庭内の共用タオルは避け、使い捨てのペーパータオルの使用が望ましいです。
- ・手荒れは小さな傷口と同じで、手洗いの効果が損なわれるため、普段からスキンケアを行い手荒れを防ぎましょう。
- ・ハンドクリームは、瓶などの容器の物ではなく、雑菌が入りにくいチューブタイプの物がおすすめです。
- ・石けんを使用する時は、液体の泡石けん（ポンプ式）がおすすめです。また、液体石けんの中身を詰め替える際は、容器をよく洗い乾燥させてから詰め替えます。

参考資料

保育所における感染症対策ガイドライン(2018年改訂版) [こども家庭庁
政府広報オンライン](#)
中野区保育園保健衛生マニュアル
中野区立保育園のしおり<重要事項説明書>
中野区立保育園アレルギー対応マニュアル