



ほけんだより

2021年9月発行
学校法人織田学園
おだ認定こども園

連絡アプリ『園からのお知らせ』でも
随時感染症などの情報を更新しています。

- ★8月の園内の病気：RSウイルス感染症、0123歳中心に発熱・咳・嘔吐、喉の風邪、中耳炎 他
- ★『子どもが安心できる場所で、他人と関わり遊ぶ事や食事をする事』の価値は、他に代えがたいものです。一方で登園の感染リスクはゼロにできません。子どもの生活を中心に、参考情報を特集します。

新型コロナウイルスの 家庭内感染対策 特集



《登園・降園のルール確認》

- **登園前**に、検温・体調観察
- 発熱・風邪の症状（咳・だるさ・下痢等）がひどい時は、お休み。受診する
- 家族が発熱や体調不良の時も、お休み
- 3・4・5歳の**送迎は園舎入口まで**
- 0・1・2歳は**部屋の入口まで**
- 送迎の保護者はマスク着用・手指消毒
- お迎え後は、遊ばずにすぐに帰る

子どもはどんな症状が出るの？

＜子どもの新型コロナウイルス感染のいま＞

◎感染経路：多くは保護者からの家庭内感染

◎症状：『普通の風邪と見分けがつかない』

- 乾いた咳や発熱が多い。
- 一部嘔吐・下痢・腹痛等消化器症状もあり。
『子どもは正確に症状を訴えられない』
- 多くは無症状・軽症で、比較的元気に経過
- 毎日の健康観察での気づきが重要！

◎観察ポイント：ポイントは4つ

- ①機嫌（なぜか機嫌が悪い、いつもと違う泣き）
- ②食欲（食事を食べない、食べると嘔吐）
- ③顔色（いつもより赤い、青い、白いと感じる）
- ④呼吸（早い、息苦しそう、胸がぺこぺこへこむ）

◎感染したら？

- 基本的には風邪と同じ、対症療法です。
- 発症したら、大人と同じ期間『発症又は検査日から10日間の療養、症状がなくなり72時間経過後に隔離解除』になります。

新型コロナウイルスに関するQ&A
(日本小児科学会)

新型コロナの症状を疑う時の受診先は？

＜まずは、かかりつけ小児科で相談＞

『病院に行って大丈夫？』等相談がありますが、特に子どもは新型コロナ以外にも様々な病気があり、急な悪化にも注意が必要です。熱がなくても、かぜの症状がある、2～3日経過しても症状が軽くなるらない、症状が変わったなどの時は、まずかかりつけの小児科に電話で受診相談をして下さい。

＜多摩市内の医療機関の状況＞

多摩市内の新型コロナウイルス高度治療医療機関は、日医大多摩永山病院が重症者、多摩南部地域病院が中等・軽症者となっています。しかし新しい患者の受け入れが難しい状況で、自宅療養者向け酸素ステーション開設もニュースになりました。

＜往診という方法＞

保護者にも感染の症状があるなど、病院受診が難しい時、医師が家に来る『往診』という方法もあります。多摩市が対象になっている事業者として、例えば『[ファストドクター](#)』などがあります。

保育所・幼稚園等職員保護者向け
新型コロナオンライン研修
(港区感染症アドバイザー作成)

『各家庭で備えを』と聞いても、何から準備すればいいの？…そこで、実際に家庭内の感染対策をしながら、家族で自宅療養を経験した数名の園関係者に、今、準備する事、できることを聞きました。

① 感染前に準備しておくの良いこと

- 基本的には買い物に行けないので、お互い頼める知り合いと連絡を取り合う、ネットスーパーや生協などを『登録して、試しておく』とよい。／利用者が増えて、注文から配達まで2～3日かかる場合もあるようです。災害対策と同じで、すくなくとも3～4日間分は、買い物に出なくてよい備えが、必要です。



• 普段から、個人や部屋専用で使うとよいもの

- 体温計（感染者と共用しない）
- 手拭きタオル（感染したらペーパーが楽）
- 歯磨き粉（歯ブラシはお互い触れないように置く）
- ごみ箱、床ワイパーやコロコロなど簡単な掃除用具（感染した部屋には専用の道具があるとよい）
- 親が最初に感染する可能性を考え、玄関と隔離する部屋や場所は、あらかじめ決めて片付けておく。
- 受診に必要な保険証医療証、受診費用、交通費は、まとめて誰でもわかるよう準備しておく。

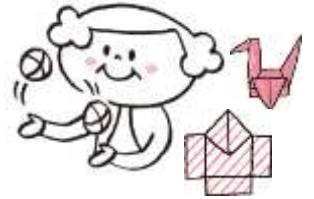
② 大変だったのは『食事の準備』

- 家族が濃厚接触者になると14日間隔離です。一番大変だったのは食事の準備。1日3食×14日間＝42食分。これが4人家族だと168食分…！とにかく主食（米、乾麺）は多めにあったとよいです。
- 感染の不安や、自分の体調が悪いと、料理する気力や食欲がなくなる。手間をかけなくても食べられる冷凍食品、フリーズドライ、チルド食品をうまく使った方がよいです。（特に野菜！）
- 子どもにはお楽しみのお菓子も大事でした！
- 500mlペットボトルの飲み物や常温のパックジュースを何種類も準備し楽しく選べるようにした。そのまま感染者に渡して捨てられるのも便利。
- 感染者用食器は、バケツにハイター消毒液を入れて消毒しました。／食器洗い用洗剤でも除菌できると聞いたので別洗いしました／病気の人は、紙コップ・紙皿を使い捨てにしました。室内でビニールにまとめて捨ててもらうだけでも、楽でした。



③ 家の中でも楽しく遊べるように

- 症状のない子どもが2週間家の中で過ごすのは大変でした。
- ブロック、ねんど、絵の具、工作、お絵かきなど、飽きないように色々準備しました。
- 自分が具合が悪かったり、心配だったりすると、イライラしがちです。テレビやタブレットなどいつもより無理せず利用するのもいいと思います。
- 家庭内でもマスクで過ごすのは、子どもには大変だと思いました。



《看護師ワンポイントアドバイス》

- 体調を崩さないようにするために、生活リズムは整えておきたいですね。昼間に耳の三半規管で『からだの揺れ』を感じる事が、夜の眠りにつながります。激しい運動でなくても、家の中で、親子で体操やバランス遊びをして、からだを動かすのもよいでしょう。



④ ストレスとうまく付き合う

- とにかく、普段の生活ができないストレスがすごかったです。自分の周りの色々なものが感染源に見えてしまい、掃除や消毒をしました。
- 保健所からの指示がなかなかなくて、自分で調べました。ネットやテレビを見すぎると不安になるので、ほどほどが良いです。直接相談した方が、安心でした。（どうぞ園にもご相談くださいね。）
- 最初は風邪。『いつもと違うな』と異常を感じたら、陽性かもしれないと考えて、家庭内でも接触を減らすなど準備を始めた方がよいです。
- 家族や職場で、もし感染した時にどうするか、話し合っておく事が大事だと思います。



新型コロナウイルスに感染したお子さんが「自宅療養」される際のポイント
(国立成育医療研究センター)

おだにんていこどもえん かんせんよぼう こどもるーる

みずとせっけんで
よくてをあらう



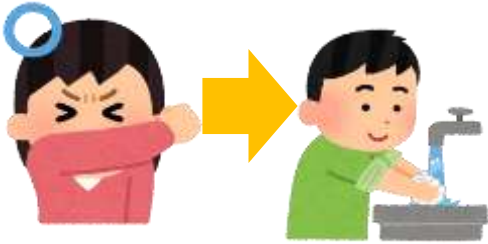
うがいをする



ぐあいがわるい
ときは やすむ



せき エチケット
せきのときはおさえて
そのあとは てをあらう



かおをさわらない
め・くち・はな



つかったティッシュは
すぐにごみばこにする



マスクをはずすときは
けーすにしまう



マスクは『ふしよる』がいい

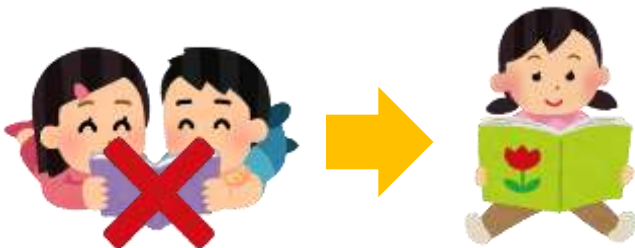
かみのけがながい
こはむずぶ



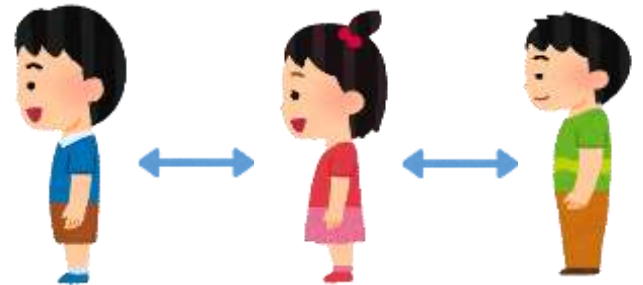
ハンカチを
かさない かりない



ともだちと
はなれてあそぼう



てあらい くつばこ
あいだをあけて ならんでいこう



すいぶんを
たくさんとる



つくえにすわるときは
よこか ななめ にすわる



ごはんを食べるときは
おおきなこえでしゃべらない

