

## 4月 HUG だより

情報提供者：やましろ小児科 山城 武夫

4月のテーマ：入園を迎えた保護者の方へ

桜咲く季節、入園、入学の季節です。入園という大きな節目を迎えられるお子さまと保護者の方へ、医師の立場から特にお伝えしたい健康管理と心構えを考えてみましょう。

新しい環境での生活は、お子さまの心身に大きな変化をもたらします。健やかな園生活をスタートさせて下さいますように二三の留意点を述べます。



### 感染症への理解

集団生活が始まると、避けて通れないのが感染症です。入園直後は、多くの子ども達が次々と風邪をもらいます。

「保育園の洗礼」とも呼ばれていますが、これは免疫を獲得していく大切なプロセスでもあります。発熱（一般的に 37.5℃以上）や、発疹の有無、機嫌や食欲、全身状態をよく観察し、解熱後 24 時間は自宅、または病後保育で様子を観察しましょう。感染症と診断された場合は、必ず「園に通っていること」を医師に伝えて下さい。必要に応じて「意見書・登園届」の提出を園では求めることがあります。

予防接種で防げる病気（インフルエンザ菌 b 型 Hib、小児肺炎球菌、B 型肝炎、ロタウイルス、ジフテリア、百日咳、破傷風、ポリオ、麻しん、風疹、水痘、日本脳炎、おたふく、インフルエンザ、等々）は接種時期が来たら見逃さず受けましょう。入園時にもう一度、母子手帳の予防接種欄をチェックしましょう。

### 生活のリズムと こころのケア

お子さまにとって、保護者と離れることは大きなストレスです。徐々に時間を延ばすことで、「必ず迎えに来てくれる」という安心感を育みましょう。慣れない環境で、お子さまは想像以上に疲れています。

☆帰宅後は無理に習い事などを入れず、お休みを作りましょう。

☆早寝早起きの習慣を作り、余裕のある朝食の時間、排便の時間の習慣を作りましょう。

☆家庭でリラックスできる時間を作りましょう。

☆生活の中には外遊び、TV などのメディア接触の時間を考えましょう。

医療的ケアが必要なお子さまは主治医・かかりつけ医の指示書をいただき園の担当看護師、園医と連携しましょう。お子さまの健康や発達について気になることがあれば、抱え込まず、早めにかかりつけ医にご相談しましょう。また、母子手帳や副読本を利用し、記録を是非残してください。かかりつけ医・園医・担当看護師はお子さまの健康・発達・アレルギーの相談時に非常に参考になります。



病児保育、病後児保育の利用も考えましょう。保育園では学校や幼稚園等の教育機関とは異なり、感染症等でクラスや園全体を閉鎖することの法律は制定されていません。その分、感染症に限らず病状に応じて、登園に際し、かかりつけ医・主治医と相談し十分な休養をお子さまに与えて下さい。