2024.6

日々の健康について

江戸川区発達相談・支援センター

◎日々の健康・安全管理について

厚生労働省の「保育所における感染症ガイドライン」では、
「**24 時間以内に 38℃以上の熱が出ていた場合は、登園を控えるのが望ましい**」とされています。
熱が下がっても、顔色が悪い、食欲がない、機嫌が悪いというときは、まだ体調が回復していない可能性があります。
無理して通所すると症状が悪化したり、再発したりする可能性もあります。そのため、前日の夕方や夜に 38℃以上の熱があった場合は、翌日熱が下がっていたとしても、通所を控えて静養しましょう。

咳や鼻水など発熱以外の症状がひどいときも安静にしたほうがお子様の体に負担をかけないようになります。また、周りにうつしてしまうリスクもあるため、お子様の様子をよく観察をして、【通所基準について】を目安に通所を判断しましょう。
また、インフルエンザなど細菌やウイルスが原因の発熱の場合は、これとは別に休む日数や登園の目安が定められています。それぞれの条件に従って通所を再開させるようにしてください。

※感染症に罹患された場合は、治癒証明書を提出後に通所が可能となります。治癒明けの初めの来所時に必ずご持参ください。
センター内での感染を予防するため、ご協力宜しくお願い致します。

その他、
・通所時には手洗い等を行い、感染症予防に努めましょう。
・万が一に備え、予防接種後の通所は控えてください。
・原則的に投薬を行うことはできません。尚、発作止め、エピペンなどの使用に関しては、ご相談ください。
・万が一けがで受診が必要となった場合には、保護者様の付き添いをお願いいたします。

通所基準について

症状	お迎えをお願いする目安	お休みをお願いする目安	通所の目安
発熱	・37.5°C以上の発熱がある ・食欲がなく、水分がとれない ・倦怠感がつよく、活動が難しい ・排尿回数がいつもより減っている ※熱性けいれんの既往がある場合は、医師の指示に従う	・２４時間以内に３８°C以上の発熱がある ・２４時間以内に解熱剤を使っている ・朝、解熱していても、 ＊元気がない ＊食欲がない ＊水分がとれない ＊全身状態が悪い	・解熱剤を使わずに解熱し、２４時間経過している ・全身状態が良好である ・食事や水分がとれている ・発熱を伴う発疹が出ていない ・咳・鼻水など症状はあるが、増悪していない
嘔吐	・短時間に咳を伴わない嘔吐が２回以上がある ・元気がなく顔色がわるい ・腹痛や下痢を伴う嘔吐 ・吐き気がとまらない	・２４時間以内に２回以上の嘔吐がある ・食欲がなく水分もとれない ・機嫌が悪く、元気がない ・顔色が悪く、ぐったりしている ・いつもより体温が高い	・２４時間以内の嘔吐がない ・水分がとれ、食欲が回復してきている ・機嫌がよく元気 ・顔色がよい
下痢	・腹痛を伴う下痢がある ・短時間に２回以上の水様便がでた ・朝、排尿がない	・２４時間以内に２回以上の下痢がある ・食事や水分をとるとその刺激で下痢をする ・機嫌が悪く、元気がない ・顔色が悪く、ぐったりしている ・いつもより体温が高い	・２４時間以内の下痢がない ・水分がとれ、食欲が回復してきている ・機嫌がよく元気 ・顔色がよい ・排尿がある
咳	・咳が止まらず、苦しそう ・少し動いても咳が出て、活動が困難 ・咳とともに嘔吐が数回ある	・咳で眠れていない ・ゼイゼイ音、ヒューヒュー音がして苦しそう ・呼吸が早く、少し動いただけで咳が出て止まらない ・顔色が悪く、ぐったりしている ・水分が取れない ・咳とともに嘔吐がある	・ある程度咳が落ち着く ・活動していても咳き込まない ・咳が落ち着き、睡眠がとれている ・機嫌がよく元気 ・顔色がよい ・水分がとれ、食欲がある
発疹	・発疹があり、時間とともに増えた	・感染症が判断がつかない発疹がある	・医師の診断を受け、感染症ではないことを確認できた
充血	・充血に加え、目のかゆみ・目ヤニ・まぶたの腫れがある	・充血に加え、目のかゆみ・目ヤニ・まぶたの腫れがある	・医師の診断を受け、感染症ではないことを確認できた

※このほか、感染症であったときは、『医師に恐れがないと診断され、証明書が出てから』の通所となります。証明書は、再開初日にご提出ください。

季節性インフルエンザ、ノロウイルスなど感染症に罹った場合は、速やかにセンターまでご連絡ください。
学校保健安全法施行規則に規定する出席停止の期間の基準に準じ通所を再開する際には、疾患の種類に応じて、下記証明書（用紙が手元にない場合は【江戸川区 HP・保育園等関係書類】よりダウンロードできます）を提出して頂いての通所再開となります。尚、江戸川区はすべての感染症に医師の証明が必要になります。
※現本ではなく、幼稚園・保育所等に提出される用紙のコピーでも構いませんので提出をお願いいたします。

お知らせ<感染症>

保護者様

江戸川区発達相談・支援センター長

お子さまが感染症の病気になった場合は、完治後の通所をお願いいたします。
ご参考までに学校保健安全法に定められたものを付記いたします。出席停止の期間については、以下の通りです。なお、症状により医師が感染のおそれがないと認められたときはこの限りではありません。
治癒後、通所時に下記証明書をお持ちください。

	病名	登園停止の期間
1	百日咳	特有の咳がなくなるまで、または５日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終わるまで
2	麻しん（はしか）	解熱した後、３日をすぎるまで
3	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺のはれが確認できた後５日をすぎ、かつ、全身状態がよくなるまで
4	風しん（三日ばしか）	発しんが消えるまで
5	水痘（みずぼうそう）	すべての発しんがかさぶたになるまで
6	咽頭結膜熱（プール熱）	おもな症状がなくなった後、２日をすぎるまで
7	結核	感染のおそれがないと認められるまで
8	髄膜炎菌性髄膜炎	感染のおそれがないと認められるまで
9	流行性角膜炎	感染のおそれがないと認められるまで
10	急性出血性結膜炎	感染のおそれがないと認められるまで
11	溶連菌感染症	治療開始１日をすぎ、全身状態がよくなるまで
12	伝染性紅斑（りんご病）	発しん以外の症状がなくなるまで
13	手足口病	熱が下がって口内炎が消えるまで
14	ヘルパンギーナ	熱が下がって口内炎が消えるまで
15	感染性胃腸炎	下痢、嘔吐症状が軽減した後、感染のおそれがないと認められるまで
16	その他の感染症 （　　）	

----------きりとりせん----------

証明書

江戸川区発達相談・支援センター長 殿

氏名＿＿＿＿＿＿＿＿

病名＿＿＿＿＿＿＿＿

月　　日 から登園してもよいことを証明いたします。

令和　　年　　月　　日　医師＿＿＿＿＿＿＿＿

季節性インフルエンザ診断報告書・来所報告書

保護者様

江戸川区発達相談・支援センター長

お子さまが感染性の病気になった場合は、完全になおってからの来所をお願いいたします。
ご参考までに学校保健安全法に定められたものを付記いたします。出席停止の期間については、以下のとおりです。来所する際は、来所報告書を記入し提出をお願いいたします。

病名	出席停止の期間
インフルエンザ	発症した後５日をすぎ、かつ、解熱した後３日をすぎるまで

季節性インフルエンザ診断報告書

氏名＿＿＿＿＿＿＿＿

上記の者が、季節性インフルエンザに罹患していることを診断いたします。

発症日＿＿年＿＿月＿＿日　診断した日＿＿年＿＿月＿＿日

診療医療機関名＿＿＿＿＿＿＿＿

診療医師氏名＿＿＿＿＿＿＿＿

江戸区発達相談・支援センター長　殿

来所報告書

来所を再開するにあたり、下記のとおり報告いたします。

発症日	1	2	3	4	5	6	7	8	9
／ ．℃	／ ．℃	／ ．℃	／ ．℃	／ ．℃	／ ．℃	／ ．℃	／ ．℃	／ ．℃	／ ．℃

※１．発症とは、病院を受診した日ではなく、インフルエンザ様症状（発熱など）が始まった日で、その日を０日と数えます。
※２．解熱した後３日とは、解熱した日を０日と数えます。
※３．本人の状態が悪い時は、医師と相談してください。

解熱した日＿＿年＿＿月＿＿日　診断した日＿＿年＿＿月＿＿日

令和＿＿年＿＿月＿＿日　保護者署名＿＿＿＿＿＿＿＿

【医師が意見書を記入することが考えられる感染症】

感染症名	感染しやすい期間（※）	登園のめやす
麻しん（はしか）	発症１日前から発しん出現後の４日後まで	解熱後３日を経過していること
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日経過し、かつ解熱した後２日経過していること（乳幼児にあっては、３日経過していること）
新型コロナウイルス感染症	発症後５日間	発症から５日間経過し、かつ症状軽快後１日を経過すること
風しん	発しん出現の７日前から7日後くらい	発しんが消失していること
水痘（水ぼうそう）	発しん出現１～２日前から痂皮（かさぶた）形成まで	すべての発しんが痂皮（かさぶた）化していること
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日経過し、かつ全身状態が良好になっていること
結核	－	医師により感染の恐れがないと認められていること
咽頭結膜熱（プール熱）	発熱、充血等の症状が出現した数日間	発熱、充血等の主な症状が消失した後２日経過していること
流行性角結膜炎	充血、目やに等の症状が出現した数日間	結膜炎の症状が消失していること
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	特有の咳が消失していること又は適正な抗菌性物質製剤による５日間の治療が終了していること
腸管出血性大腸菌感染症（O157、O26、O111等）	－	医師により感染のおそれがないと認められていること。（無症状病原体保有者の場合、トイレでの排泄習慣が確立している５歳以上の小児については出席停止の必要はなく、また、５歳未満の子どもについては、２回以上連続で便から菌が検出されなければ登園可能である。）
急性出血性結膜炎	－	医師により感染の恐れがないと認められていること
侵襲性髄膜炎菌感染症（髄膜炎菌性髄膜炎）	－	医師により感染の恐れがないと認められていること

※感染しやすい期間を明確に提示できない感染症については（－）としている。

感染症名	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時間が経過していること
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	手足や口腔内に水疱・潰瘍が発症した数日間	発熱や口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること
伝染性紅斑（りんご病）	発しん出現前の１週間	全身状態が良いこと
ウイルス性胃腸炎（ノロウイルス、ロタウイルス、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出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出しているので注意が必要）	発熱や口腔内の水疱・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
帯状疱しん	水疱を形成している間	すべての発しんが痂皮（かさぶた）化していること
突発性発しん	－	解熱し機嫌が良く全身状態が良いこと

※感染しやすい期間を明確に提示できない感染症については（－）としている。

自治体によって対応は異なりますが、江戸川区は**「すべての感染症」**

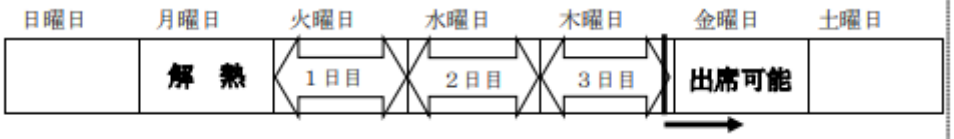
に対して医師の意見書が必要になります。

＜出席停止期間の算定について＞

出席停止期間の算定では、解熱等の現象がみられた日は期間には算定せず、その翌日を１日目とします。

「解熱した後３日を経過するまで」の場合、例えば、解熱を確認した日が月曜日であった場合には、その日は期間には算定せず、火曜日（１日目）、水曜日（２日目）及び木曜日（３日目）の３日間を休み、金曜日から登園許可（出席可能）ということになります（図１）。

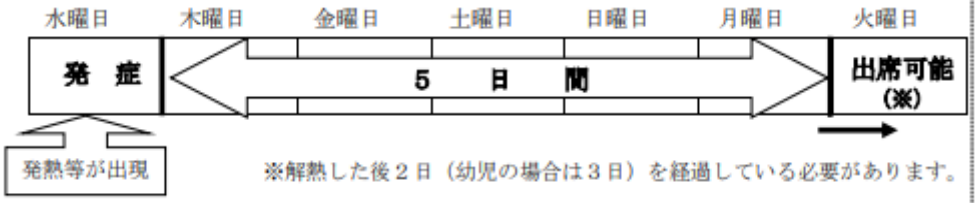
図１　「出席停止期間：解熱した後３日を経過するまで」の考え方



また、インフルエンザにおいて「発症した後５日」という時の「発症」とは、一般的には「発熱」のことを指します。日数の数え方は上記と同様に、発症した日（発熱が始まった日）は含まず、その翌日から１日目と数えます（図２）。「発熱」がないにも関わらずインフルエンザと診断された場合は、インフルエンザにみられるような何らかの症状がみられた日を「発症」した日と考えて判断します。

なお、インフルエンザの出席停止期間の基準は、「“発症した後５日を経過”し、かつ“解熱した後２日（幼児にあっては３日）を経過”するまで」であるため、この両方の条件を満たす必要があります。

図２　インフルエンザに関する出席停止期間の考え方



※解熱した後２日（幼児の場合は３日）を経過している必要があります。

＜症状軽快とは＞

解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状（咳や息苦しさ等）が改善傾向にある状態を指します。

こども家庭庁・保育所における感染症対策ガイドラインより

～　インフルエンザの感染経路　～

感染している人の唾（つば）や鼻みずが手から手へ、あるいはドアノブやつり革などを介して手に付着します。インフルエンザは、ウイルスが手に付着しただけで感染することはありません。ウイルスが付着した手で、口や鼻、目などの粘膜を触れることで感染します。

流行している時期は、

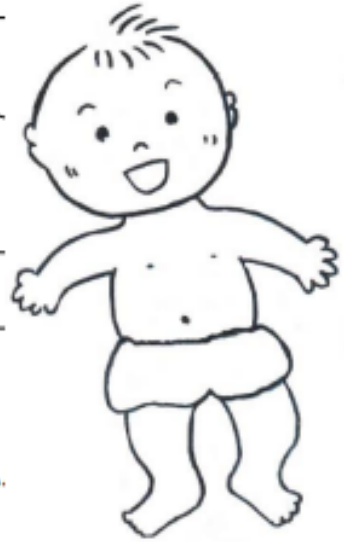
・マスクの着用

・手洗い・うがいの徹底

を心がけましょう

別添３　子どもの病気　～症状に合わせた対応～

①子どもの症状を見るポイント



【顔色・表情】
・顔色がいつもと違う
・表情がぼんやりしている
・視線が合わない
・目つきがおかしい
・無表情である

【目】
・目やにがある
・目が赤い
・まぶたが腫れぼったい
・まぶしがる

【鼻】
・鼻水がでる
・鼻づまりがある
・小鼻がピクピクしている
（鼻翼呼吸）

【耳】
・痛がる
・耳だれがある
・耳をさわる

【口】
・口唇の色が悪い
（紫色（チアノーゼ））
・口の中が痛い
・舌がいちごの様に赤い

【胸】
・呼吸が苦しそう
・ゼーゼーする
・胸がへこむ

【のど】
・痛がる
・赤くなっている
・声がかれている
・咳がでる

【皮膚】
・赤く腫れている
・湿しんがある
・カサカサしている
・水疱、化膿、出血してい
・紫斑がある
・肌色が蒼白である
・虫刺されで赤く腫れている
・打撲のあざがある
・傷がある

【食欲】
・普段より食欲がない

【睡眠】
・泣いて目がさめる
・目ざめが悪く機嫌が悪い

【お腹】
・張っていてさわると痛がる
・股の付け根が腫れている

【尿】
・回数、量、色の濃さ、
においがいつもとちがう
・血尿が出る

【便】
・回数、量、色の濃さ、におい、がいつもとちがう
・下痢、便秘
・血便が出る
・白色便が出る

○　子ども一人一人の元気な時の『平熱』を知っておくことが症状の変化に気づくめやすになります。

○　いつもと違うこんな時は、子どもからのサインです！

- 親から離れず機嫌が悪い（ぐずる）
- 睡眠中に泣いて目が覚める
- 元気がなく顔色が悪い
- きっかけがないのに吐いた
- 便がゆるい
- 普段より食欲がない

○　今までなかった発しんに気がついたら・・・

- 他の子どもたちとは別室へ移しましょう。
- 発しん以外の症状はないか、発しんが時間とともに増えていないか、などの観察をしましょう。
- クラスや兄弟姉妹、一緒に遊んだ子どもの中に、感染症が疑われる症状がみられる子どもがいないか、確認しましょう。

こども家庭庁・保育所における感染症対策ガイドラインより

こんなときはどうする？　～ケアの仕方～

●発熱した時

・微熱が出ている場合には、水分補給を行い安静にしましょう。
・水分補給を促し、本人が飲みたいだけ与えてもよいです。
　但し、吐き気のある場合には注意が必要です。
・経口補水液、湯冷まし、お茶等により水分を補給しましょう。
・熱が上がって暑がる時は薄着にし、涼しくしたり、氷枕などをあてたりします。手足が冷たい時、寒気がある時は保温しましょう。
・高熱が出ている場合には、首のつけ根・わきの下・足の付け根を冷やしましょう（ただし、 子どもが嫌がる場合には行わないようにしましょう。返って気分が悪くなる場合もあります）
※元気な時の「平熱」を知っておくことも大切です。

●嘔吐をした時

・寝かせる場合には、嘔吐物が気管に入らないように体を横向きに寝かせましょう。
・嘔吐して 30 分～60 分程度後に吐き気がなければ、様子を見ながら、経口補水液などの水分を少量ずつ摂らせましょう。
※頭を打った後に嘔吐したり、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の要請も考えましょう。

※衣類が嘔吐・下痢で汚れてしまった場合

◎センターでは、感染力の強い胃腸炎の症状であるかの判断がつかないため、厚生労働省のガイドラインに基づき、施設内のウイルス蔓延を予防するため、汚れたままの状態でビニール袋に入れてお返しいたします。感染予防のためご理解とご協力をお願いいたします。
◎衣類が汚れた場合の対処法として
　汚れた衣服の入った袋の中に 0.02%次亜塩素酸 Na 液を入れ 10 分以上浸し消毒し、袋の中で静かにもみ洗いしすすぐ。
　または、85℃以上、1 分以上熱湯に浸して消毒する。
　袋の中の汚水は、トイレに流しましょう。
　その後、他のものと分けて洗濯し、使用した洗濯機も消毒しましょう。

●下痢をした時

・下痢で水分が失われるため、水分補給を十分行いましょう。
・経口補水液等を少量ずつ頻回に与えます。
・食事の量を少なめにし、消化の良い食事にします。
※控えるべき食べ物
・脂っこい料理や糖分を多く含む料理やお菓子
・香辛料の多い料理や食物繊維を多く含む料理
例）ジュース、乳製品（アイスクリーム、牛乳、ヨーグルト等）、肉、脂肪分の多い魚、芋、ごぼう、海草、豆類、乾物、カステラ
・お尻がただれやすいので頻回に清拭する。
※診察を受けるときに伝えるべきこと
・便の状態：量、回数、色、におい、血液
・粘液の混

入状況　（携帯で便の写真を写す、便のついた紙おむつなど、便を持っていくとわかりやすいです。）
・子どもが食べた物やその日のできごと

●咳が出ている時

・安静にし、呼吸を整えさせましょう。
・水分補給をする（少量の湯冷まし、お茶等を頻回に補給）
・咳込んだら前かがみの姿勢をとらせ、背中をさするか、軽いタッピングを行う。
・乳児は立て抱きし、背中をさするか軽いタッピングを行う。
・部屋の換気や湿度及び温度の調整をしましょう。
この際、環境の急激な変化、特に乾燥には注意しましょう。
・食事は消化の良い、刺激の少ないものにしましょう。
※咳が連続して出て治まらない、変な音（いつもと違う）咳をしている、せきと共に吐いてしまって、水分や食事がとれないなど、風邪の治りかけのこともありますが、喘息や百日咳、マイコプラズマ肺炎などの感染症に罹患している可能性も考えられます。お子様の様子に合わせ受診することも考えましょう。

●食物摂取後に発疹が見られた時

※ 食物摂取後に発しんが出現し、その後、腹痛や嘔吐などの消化器症状や、息苦しさなどの呼吸器症状が出現してきた場合は、食物アレルギーによるアナフィラキシーの可能性を疑い、至急受診が必要となる場合があります。
※食物アレルギーの既往歴のある方は、【食物アレルギー対応問診票・除去申請書】の提出をお願いいたします。

●みずいぼ

伝染性軟属腫ウイルスに接触することで感染し、発症します。皮膚の清潔を心がけることが大切ですが、ウイルス感染が原因のため完全な予防法はありません。数が多いときは自然治癒を待つことが多く、かゆみを伴うときはかゆみを抑える塗り薬や飲み薬を使います。水いぼをいじったり、引っかいたりすることで周囲の皮膚に拡がる恐れがあるので、できるだけ患部に触れさせないようにしましょう。
※通所を控える必要はありませんが、プールでの浮き輪やタオルなどの物を介しての接触での感染が指摘されています。数が多い場合やかゆみが強いなどの症状のある場合はお知らせください。

●暑い日の過ごし方について（熱中症予防について）

夏本番に向けて、こまめな水分補給の習慣や、徐々に暑さに身体を慣れさせる(暑熱順化)など対策を始めましょう。エアコンの試運転も早めに行い、いつでも使用できるよう準備しておきましょう。子どもは体温の調節機能が未発達で、体に熱がこもって体温が上昇しやすくなります。また、身長が低く、地面からの照り返しの影響を強く受けるため、大人よりも高温の環境下にさらされています。子ども自身が体調の変化に気付かないことや、伝えられないこともあるため、周囲の大人が顔色や汗のかき方などに気を配る必要があります。

※環境省：【熱中症予防情報サイト】の
暑さ指数や熱中症警戒アラートも参考にしましょう。

<子どもの熱中症予防のポイント>
・気温と湿度をこまめにチェック
・エアコンや扇風機を適切に使う
・のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給
・通気性の良い服装で、帽子など日よけ対策を
・無理をせず、適度に休憩
・十分な睡眠と食事を取る
・短時間であっても絶対に車内を子どもだけにしない。

<熱中症になってしまった場合の応急処置>
・呼びかけに答えない場合は、すぐに救急車を呼ぶ
・涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
・首の周り、脇の下、太ももの付け根など太い血管の部分を冷やす
・水分や塩分を補給する
・病院へ行く?救急車を呼ぶ?迷ったら #7119 へ

●新型コロナの感染症法上の位置づけについて　～東京都保健医療局 HP より～

療養中の過ごし方

症状を見ながら、自宅等で療養しましょう。法律に基づく外出の自粛は求められませんが、以下の内容を参考にしてください。

症状が重くなったときは、医療機関を受診しましょう。

(1) 外出を控えることが推奨される期間

・特に発症後 5 日間が他人に感染させるリスクが高いことから、発症日を 0 日目※1 として **5 日間は外出を控えること**※2 かつ、

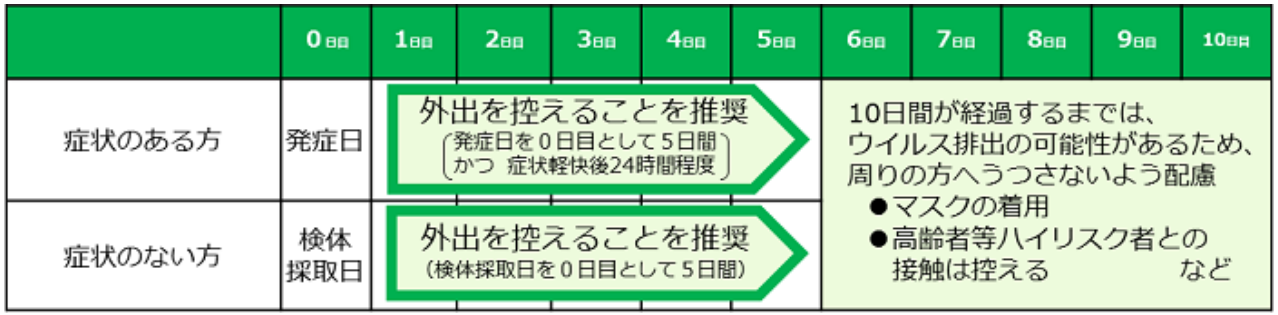
・5 日目に症状が続いていた場合は、熱が下がり、痰や喉の痛みなどの **症状が軽快して 24 時間程度が経過するまでは、外出を控え様子を見ること**が推奨されます。

※1　無症状の場合は検体採取日を 0 日目とします。

※2　こうした期間にやむを得ず外出する場合でも、症状がないことを確認し、マスク着用等を徹底してください。

(2) 周りの方への配慮

10 日間が経過するまでは、ウイルス排出の可能性があることから、不織布マスクを着用したり、高齢者等ハイリスク者との接触は控える等、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。



発症後 **10 日を過ぎても咳やくしゃみ等の症状が続いている場合**には、マスクの着用など **咳エチケット**を心がけましょう。