No８

保育のめやす　　　　　　（３～５歳児用）

令和　　年　　月　　日

氏名\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_＿＿\_\_\_\_＿＿＿＿　施設名\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_＿＿＿＿＿＿＿＿/　利用クラス（　　　　）歳児　　　主治医氏名

診断名　\_＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　　期限　　　令和　　年　　　月　　　日　～　　令和　　年　　　月　　　日

下記の表は通常保育活動です。年齢に関係なく可能な項目に印をつけてください。年齢相当以下の活動であれば、おおむね相当する年齢欄に記入ください。

|  |
| --- |
| 生活 |
| □シャワー□清拭□午睡準備（布団運び）□素足で活動□うす着 |
| 行事その他 |
| □遠足　徒歩□遠足　バス□運動会□宿泊保育 |
| 在園継続の場合 |
| □施設独自の取り組みで、運動量等について、主治医に確認したい活動を、施設と相談の上ご記入ください。例：山登り、マラソン、竹馬等 |

|  |
| --- |
| 保育時間 |
| □通常保育時間（8時間・11時間）□保育時間制限（　時間） |
| 所見 |
| □呼吸困難　頻呼吸□SpO2の低下□分泌物の増加□脈の異常（頻脈）□けいれん□嘔吐□その他□特になし |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 年齢別活動内　(利用クラス) |  | 軽い運動 | 中等度の運動 | 強い運動 |
| ３歳児 | □砂あそび□すべり台をすべる□ボールを投げたり、蹴ったりする | □散歩　（　　分まで）（最高3㎞往復50分程度）□階段の昇り降り（　　　階程度）（歩道橋等）□鉄棒のぶらさがり□三輪車をこぐ□マット遊び | □走る（　　　　　ｍまで）（　　分まで）鬼ごっこ休憩しながら20分程度）（長距離かけっこ200m）□水遊び　□プール遊び（プール内15分程度）□高いところから飛び降り（60cm程度）□音楽に合わせて全身を動かす |
| ４歳児 | □砂あそび□すべり台をすべる□ボールを投げたり、蹴ったりする | □散歩　（　　分まで）　（最高4㎞往復1時間程度）□階段の昇り降り（　　　階程度）（歩道橋等）□鉄棒の前まわり・足抜きまわり□登り棒を補助されて登る□水遊び | □走る（　　　　　ｍまで）（　　分まで）（鬼ごっこ休憩しながら30分程度）（長距離かけっこ300m）□プール遊び（プール内20分程度）□ドッジボール　□相撲□縄跳び　□太鼓橋を渡る□音楽に合わせて全身を動かす |
| ５歳児 | □砂あそび□すべり台をすべる□ボールを投げたり、蹴ったりする | □散歩　（　　分まで）　最高5㎞往復1時間15分程度）□鉄棒前まわり□ものを運ぶ（給食・バケツの水）□登り棒を自分で上まで登る□太鼓橋を渡る□水遊び | □走る（　　　　　　ｍまで）（　　分まで）（鬼ごっこ休憩しながら40分程度）（長距離かけっこ500m）□プール遊び　（　　　分まで）（プール内20～30分程度）□とび箱を助走して飛ぶ□鉄棒の逆上がり　□相撲□サッカー　□ドッジボール□縄跳び□音楽に合わせて全身を動かす |

該当する指導区分に○をしてください。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 指導区分 | A | B | C | D | E |
| 在宅医療 | 基本的生活は可能だが運動は不可 | 軽い運動には参加可 | 中程度の運動まで参加　可 | 強い運動にも参加　可 |

※『軽い運動』…同年齢の平均的乳幼児にとって、ほとんど息がはずまない程度の運動。

※『中等度の運動』…同年齢の平均的乳幼児にとって、少し息がはずむが、息苦しくない程度の運動で、身体の強い接触を伴わないもの。

※『強い運動』…同年齢の平均的乳幼児にとって、息がはずみ息苦しさをかんじるほどの運動。