



# ほけんだより

函館共愛会認定こども園  
令和6年12月1日

早いもので今年も残すところあと少しとなりました。気温がぐっと低くなり、本格的な冬の寒さを感じます。気温も下がり空気が乾燥すると、ウイルスの活動が活発になりインフルエンザなどの感染症が流行するため、注意が必要になってきます。手洗い・うがいを行い、感染予防を心がけましょう。

## \*\*\* インフルエンザに注意しましょう! \*\*\*

今年もインフルエンザが流行してきていると、テレビのニュースなどで耳にすることがありますが本格的に流行してくるのはこれからの時期です。インフルエンザは感染力の強い感染症なので、十分に注意しましょう。

**症状** 38℃以上の急な発熱、頭痛、全身倦怠感、関節痛、筋肉痛、嘔吐、下痢、のどの痛み、咳、鼻水など。

**潜伏期間** 1～3日

**感染経路** 飛沫感染、接触感染

**治療** 抗インフルエンザウイルス薬（内服・吸入など）を48時間以内に服用することで発熱時期の短縮やウイルスの感染力を下げる効果が期待できます。

### 家庭で気をつけること

#### ① 脱水に気をつける

インフルエンザで高熱が出て汗をかいたり、嘔吐や下痢を繰り返したりすると脱水を起こしやすくなります。食欲がないときに無理に食事をとらせる必要はありませんが、脱水を防ぐためにも**水分や塩分はしっかり補給させましょう。**

#### ② 異常行動に気をつける

子どもがインフルエンザにかかると、ごくまれに「突然外に出ようとしたり」「意味不明なことを言ったり」することがあります。転落などの事故につながるおそれもありますので、**発熱後2日間**はとくに目を離さないようにして下さい。

#### ③ 受診するタイミング

子どものインフルエンザが疑われる場合は、**発熱後12～48時間のタイミングで病院を受診するのが良い**とされています。12時間以内だとウイルスの量が少なく正しい判断ができない可能性があります。48時間を過ぎると治療薬の効果が薄れてしまうためです。

#### ④ 家庭内感染に気をつける

インフルエンザは感染力が強いため、家庭内で感染が広がらないように気をつけることも大切です。マスクの着用や手洗いなどの基本的な感染対策を行い、鼻水や唾液のついたティッシュはすぐに処分するようにしましょう。

## インフルエンザの登園停止期間の早見表

インフルエンザ発症後の登園可能な日は、**発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児にあたっては3日）を経過してから**とされています。

- ◎ インフルエンザが発症してから5日経っていること（発熱した翌日を1日とする）
- ◎ 熱が下がってから3日経っていること

例	発症日	発症後5日間（登園停止期間）					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後 <b>1日目に</b> 解熱した 場合		解熱 	1日目 	2日目 	3日目 		登園OK! 		
発症後 <b>2日目に</b> 解熱した 場合			解熱 	1日目 	2日目 	3日目 	登園OK! 		
発症後 <b>3日目に</b> 解熱した 場合				解熱 	1日目 	2日目 	3日目 	登園OK! 	
発症後 <b>4日目に</b> 解熱した 場合					解熱 	1日目 	2日目 	3日目 	登園OK! 

## ==== 溶連菌感染症 =====

【潜伏期間】 2～5日、一度感染して治っても繰り返しかかります。

【感染経路】 飛沫感染、接触感染

【症状】 発熱、のどの痛み、腹痛、発疹、莓舌、吐き気を伴う場合もあります。

※ 人により症状は異なりますが、高熱、のどの痛みがあり、扁桃腺が腫れ、その後、全身に発疹が出たり、舌にイチゴのようなブツブツが現れるのが特徴です。

【治療】 抗生剤を服用すると、2～3日で症状がよくなります。急性腎炎・リウマチ熱・血管性紫斑病・中耳炎・気管支炎などの合併症を引き起こすこともありますので、必ず処方された期間は薬を服用しましょう。

【注意点】 日常生活の中で出る咳やくしゃみによって飛沫感染することがあります。一人がかかったら家族、特に一緒に遊んでいる兄弟への感染に注意が必要です。

登園について…

抗菌薬の内服後24～48時間が経過し、熱が下り食欲が回復していれば登園可能です。