



11月ほけんだよい

松山市 保育・幼稚園課
R2年度 第8号

だんだんと秋の風を感じる季節になってきました。今年の冬はインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が懸念されています。体調を崩さないために規則正しい生活を心掛け風邪予防をしっかり行い、元気で過ごせるようにしていきたいです。

インフルエンザと風邪の違いは？

	インフルエンザ	風 邪
原因	インフルエンザウイルス	細菌やウイルス
潜伏期間	1～4日	5～6日
主な症状	突然の高熱（3～4日間続く） 全身がだるくなる 頭痛 筋肉痛、関節痛 喉の痛み・咳・鼻水の症状	発熱（37～38度程度） 鼻水、鼻づまり 咳やくしゃみ 喉の痛み
合併症	脳炎・肺炎・中耳炎・熱性けいれん・脳症	中耳炎・副鼻腔炎・肺炎
予防法	□うがい・手洗いを怠らないに行い、マスクの着用をしましょう。 □睡眠、食事、休養をとり体力の低下を防ぎましょう。 □定期的に換気をしましょう。 □適度な湿度50～60％に保ちましょう。	

インフルエンザについて

「かつ」なので、
どちらも
当てはまらなければ
なりません。

インフルエンザワクチンの予防接種には、ある程度発症を抑える効果や、重症化を防ぐ効果が期待できます。
ただし、アレルギーがある場合などは、予防接種を受けられないことがありますので、かかりつけの医師とよく相談してください。

インフルエンザの出席停止の基準（幼児の場合）

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまで。」
（学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令 平成24年4月1日施行）

※小学生以上は「解熱した後2日を経過するまで」です。

※熱が下がっても、ウイルスの排出は数日続きます。医師の診断を受けてから登園しましょう。

☆出席停止の日数の数え方について

0時からその日の23時59分までに発熱した場合は0日目

<例>

- ・10日0時05分発熱（0日目）11日は1日目となる。
- ・10日23時55分発熱（0日目）11日は1日目となる。
- ・11日0時00分発熱（0日目）12日は1日目となる。

★出席停止の早見表（例）

	発 症 後 の 対 応							
	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	8日
1日目に解熱した場合	発熱	解熱	→					
2日目に解熱した場合	発熱	発熱	1日目	2日目	3日目	→		
3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	1日目	2日目	3日目	→	
4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	1日目	2日目	3日目	登園可能