



11月 ほけんだより

松山市 保育・幼稚園課
令和4年度 第8号

インフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい時期になりました。季節の変わり目は大人も子どもも体調を崩しやすいものです。食事・活動・睡眠の生活リズムを整え、こまめに手洗いをするなど体調管理に気をつけましょう。

インフルエンザかも?と思ったら・・・

①受診して診断を受けましょう

高熱、頭痛、関節・筋肉の痛みなどができます。鼻の奥の粘膜を拭って調べる検査が一般的ですが、発症直後では正しい結果が出ないこともあります。

②しっかり治しましょう

インフルエンザの薬(抗インフルエンザ薬)はウイルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスそのものをやっつけるわけではありません。症状が治まり、元気になるまでしっかり身体を休めましょう。

インフルエンザと診断を受けた時は

園に必ずご連絡ください。



登園停止期間が決まっています!

インフルエンザにかかったら、登園再開には

- ・発症(熱が出て)から5日たっている
- ・解熱(熱が下がって)から3日たっている

(※小学生以上は、解熱から2日たっている)
この両方を満たしていることが必要です。

(学校保健安全法施行規則第19条 参照)

発症日	発症後								
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 (発熱)	解熱	(発症から5日)				登園可能			
	(発熱)	解熱	(解熱から3日)			登園可能			
	(発熱)	(発熱)	解熱	(解熱から3日)		登園可能			
	(発熱)	(発熱)	(発熱)	解熱	(解熱から3日)		登園可能		

・「解熱」は解熱剤(熱冷まし)を使わずに1日平熱で過ごせることです。

※抗インフルエンザ薬(タミフル・リレンザ等)は医師の指示に従い、飲み切りましょう。



解熱剤、正しく使って

高い熱が出ると心配になりますが、発熱そのものは身体が病原体と戦う生理的な反応です。熱を下げることで治りが早くなるわけではありません。

どんなときに使う?

解熱剤は、ただ単に「熱があるから」ではなく熱が高く、寝つけなかったり飲んだり食べたりできないときなど、お子さんの様子を見ながら医師の指示に従い、必要なときに使いましょう。



熱が下がれば大丈夫?

薬の効果が切れたらまた熱が上がることもあります。解熱の判断は、24時間以上熱が出ないときです。無理をするとかえって長引くので、一旦熱が下がっても、引き続き様子を見て静かに過ごしましょう。

