

11月 ほけんだより



松山市 保育・幼稚園課
令和5年度 第8号

11月になり朝晩は冷え込むことが多く、寒暖差で体調を崩しやすい季節となりました。今年は季節に関係なくインフルエンザや胃腸炎などの流行が続いています。バランスの良い食事・十分な休息・適度な運動で生活リズムを整え、病気に負けない身体づくりを心がけましょう。

インフルエンザかな?と思った時は・・・



受診しましょう

高熱(38℃以上)、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状があらわれます。ふつうの風邪に比べて症状が強いのが特徴です。いつもと様子が違うなと感じたり周囲で流行している時は受診しましょう。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。**



しっかり治しましょう

インフルエンザ薬は、適切な時期(発症後48時間以内)に使い始めると、発熱期間が短縮され、体の外に出るウイルスの量も減少すると言われています。処方された薬の用法、容量、期間を守って服用しましょう。また、受診後はしっかり身体を休めましょう。



ご家庭で気をつけていただくこと

高熱や下痢症状、食欲不振が続くと、脱水症状を起こしやすくなります。こまめに水分を摂りながら、ゆっくり休養しましょう。

※嘔吐をした際は、吐き気がないか様子を見て、さ湯やお茶などを少量から飲ませましょう。

解熱剤は、かかりつけの小児科で処方されたものを使いましょう。

※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。



感染予防で必要なこと

- ✓石けんを使って、しっかり手洗い
- ✓換気をする
- ✓咳が出るときはマスクを着用
- ✓人混みへの外出を控える
- ✓部屋の湿度は50~60%
- ✓水分補給

風邪やインフルエンザのウイルスは乾燥した状態で活発に活動します。水分補給をすることで、のどや鼻の粘膜を潤し、ウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水により体外に排出する作用を助けます。

インフルエンザの登園基準 (学校保健安全法施行規則第19条参照)

発症後5日経過し、かつ解熱後3日経っていること
※両方満たすことが必要です

※発熱した初日を0日目と数えます。
※解熱とは、解熱剤(熱さまし)を使わず1日平熱で過ごせることです。

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



注意 インフルエンザの他にも、ヘルパンギーナ、溶連菌感染症、手足口病、感染性胃腸炎、アデノウイルスによる感染症など様々な感染症が流行っています。引き続き、うがい、手洗い、咳エチケットなど感染予防対策を継続していきましょう。