

ほけんだより

りんじごう
臨時号

れいわ ねんど
令和6年度
すずかしりつほいくしょ
鈴鹿市立保育所



インフルエンザに気をつけましょう!

かんせんよぼう つと いんふるえんざ うたが しょうじょう はや びょういん じゆしん
感染予防に努め、インフルエンザが疑われる症状がみられたら早めに病院を受診してください。

インフルエンザの特徴

症状

インフルエンザに特徴的な症状

- 38℃以上の熱
- 関節痛・筋肉痛
- 全身のだるさ
- 頭痛

その他の症状

- のどの痛み
- せき
- くしゃみ
- 鼻水

うつりかた

潜伏期間・・・1～4日（平均2日）

せきやくしゃみで空気中に広がったウイルスを吸い込んだり、物に付着しているウイルスを触り、その手で口や鼻を触ることによってうつります。

合併症

インフルエンザ脳炎や脳症は、インフルエンザ発症から短期間で現れるので、意識障害やけいれんなどの症状がみられたら、早急に総合病院を受診しましょう。

その他、肺炎、気管支炎、中耳炎、熱性けいれんなど、さまざまな合併症を起こす場合があります。

インフルエンザと診断されたら

○まずは、安静が一番!

熱の高い間は特に目を離さないようにしましょう。

○処方された薬は指示どおりきちんと

と飲みましょう。



水分補給を!
脱水に気をつけましょう!



○せきエチケットをこころがけましょう。

せきが出る時はできるだけマスクをする



せきやくしゃみを他の人に向けてしない



(※2歳未満のこどもは窒息の危険があるためマスクの着用はやめましょう。)

とうしょ 登所のめやす

○ **発症*した後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまで**お休みしてください。
【学校保健安全法施行規則第19条における出席停止の期間の基準より】

*発症とは一般的には「発熱」のことを指します。

(発症した日は含まず、その翌日から1日目と数えます。また、解熱後も解熱した日は含まず、その翌日から1日目と数えます。) 詳しくは下表を参考にしてください。

★ **症状回復後登所する際は、「登園届」(保護者記入)を保育所へ提出してください。**

	発症日 にちめ (0日目)	発症後 にちめ (1日目)	発症後 にちめ (2日目)	発症後 にちめ (3日目)	発症後 にちめ (4日目)	発症後 にちめ (5日目)	発症した後5日を経過した後 にちめ (6日目) (7日目) (8日目)
Aさん 	発症後 にちめ 1日目に 解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 にちめ 1日目	解熱後 にちめ 2日目	解熱後 にちめ 3日目	登所可
Bさん 	発症後 にちめ 2日目に 解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 にちめ 1日目	解熱後 にちめ 2日目	登所可
Cさん 	発症後 にちめ 3日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 にちめ 1日目	登所可
Dさん 	発症後 にちめ 4日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	登所可

抗ウイルス薬の服用によって、熱が早く下がるようになりましたが、感染力はまだ残っている場合があります。熱が下がって元気なのに・・・と思われる場合もあると思いますが、集団での流行を防ぐため、御理解と御協力をお願いします。

よぼう 予防のために心がけたいこと

○ **てあらい 手洗い**

せっけんを使って30秒以上かけて洗いましょう!
 タオルの共用もさげましょう。



○ **うがい**

うがいはのどの粘膜についたウイルスを洗い流してくれます。

○ **マスク**

飛んでいるウイルスをある程度ブロックし、ウイルスの付いた手を直接口に触れさせずにすむなど、有効です。



○ **かんき 換気**

しつど 湿度 (50%~)
 しつねん 室温 (20℃~)



閉めきった部屋の空気は、大変汚れています。多くの方がいる場合はなおさらです。30分~1時間に1回は窓を開け、きれいな空気に入れ替えましょう。

○ **えいよう 栄養と休養**



○ **ひとごみを避ける**

