# ほけんだより

## りんじごう

れいわ なんど 令和7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!

がんせんよぼう つと いん ふる まん ざ うたが 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



#### うつりかた





せきやくしゃみで空気中に広がった う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。

### がっぺいしょう 合併症

いんらるえんさのうえんのうしょう インフルエンザ脳炎や脳症は、インフルエンザ形炎や脳症は、インフルエンザ形で現れるので、意識障 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、 きっきゅう そうごうびょういん じゅしん 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、 ねっせい 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。



### いんなるえんざと診断されたら

○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。

〇処方された 薬 は指示 どおりきちんと 飲みましょう。





がいいに か分補給を! だっすい 脱水に気をつ けましょう!





〇せきエチケットをこころがけましょう。

せきが出る に 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。)

#### 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。

がっこう le けんあんせんほう せこう きょくだい しょう しゅっせきてい しゅうまかん きじゅん 【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。
- ・発症したりは含まず、その翌日から1日首と数えます。また、解熱後も解熱したりは含まず、 その翌日から1日自と数えます。
- ・乳幼児は解熱後3昏を経過するまでお休みです。学校のめやす(解熱後2昏)とは異なります。
  - ★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。

		はっしょう び 発症 日 (0日目)	はっしょうご <b>発症後</b> にちめ (1日目)	はっしょうご <b>発症後</b> (2日目)	はっしょうご <b>発症後</b> (3日目)	はっしょうご <b>発症後</b> にちめ (4日目)	はっしょうご <b>発症後</b> (5日目)	きょう 発症した (6日目)	se にち けい 後5日を経 (7日目)	が過した後 過した場 (8日目)
Ath	集会は含む 発症後 <u>1日目</u> に 対象 解熱した場合	<sup>はつねつ</sup> 発熱	解熱	げねって 解熱後 にちり 1日目	げねっぱ 解熱後 にち 2日目	げねかで 解熱後 にちも 3日目				
		×	×	×	×	×	×	とうしょか <b>登所可</b>		
Bàh	発症後 <u>2日目</u> に 1 <sup>ta</sup> の 解熱した場合	<sup>はつねつ</sup> 発熱	<sup>はつねつ</sup> <b>発熱</b>	<sup>げねっ</sup> 解熱	げねっご 解熱後 にちも 1日目	げねって 解熱後 にちめ 2日目	げねっご 解熱後 にちめ 3日目			
		×	×	×	×	×	×	<b>登亦</b>		
C to	第2 第2 3 <u>15</u> 16 17 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	<sup>はつねつ</sup> 発熱	<sup>はつねつ</sup> 発熱	<sup>はつねつ</sup> <b>発熱</b>	解熱	げねっぱ 解熱後 にちめ 1日目	げねっご 解熱後 にちめ 2日目	げねっご 解熱後 にちめ 3日目		
		×	×	×	×	×	×	×	<b>登亦</b>	
The state of the s	発症後 4 <u>日目</u> に が動した場合	<sup>はつねつ</sup> <b>発熱</b>	<sup>はつねつ</sup> <b>発熱</b>	<sup>はつねつ</sup> <b>発熱</b>	<sup>はつねつ</sup> <b>発熱</b>	げねつ 解熱	げねっご 解熱後 にちめ 1日目	げねっぱ 解熱後 にちめ 2日目	げねっご 解熱後 にちめ 3日目	
Dさん		×	×	×	×	×	×	×	×	とうしょか <b>登所可</b>

こうういるすやく ふくよう 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 ®こ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か もしれませんが、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。

### 予防のために 心 がけたいこと

#### ○手洗い

せっ 石けんを使って 30 秒 以上かけて洗いましょう! た ぉ る タオルの共用もさけましょう。

#### ○うがい

うがいはのどの粘膜についた っいるす ウイルスを洗い流してくれます。

#### **○ 7 7 7 7**

たれでいるウイルスをある程度 ゔゔヮヾ ブロックし、ウイルスの付いた て ちょくせつくち ふ 手を直接口に触れさせずにすむ など、有効です。





# 湿度 (50%~)

室温(20℃~)





り 関めきった部屋の空気は、大変汚れています。 <sup>ぁぉ</sup> 多くの人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

くうき 空気に入れ替えましょう。





○人ごみを避ける

