病後児保育室だより



2026年　秋号

西条保育所　病後児保育室

少しずつ過ごしやすい秋の気候になってきました。これからの季節は、空気が乾燥しウイルスが空気中に長く漂いやすくなるため、感染症にかかりやすくなります。しっかり睡眠やバランスのよい食事をとり、体調管理に気をつけ感染症を予防しましょう。

今年度の利用状況　（令和8年7月11日～令和8年9月23日調べ、延べ41件）

主な疾患・症状

- 気管支炎
- 喘息
- 急性上気道炎
- 外傷
- 感染性胃腸炎
- RSウイルス感染症
- 骨折　等



年齢

0歳…17%　1歳…20%　2歳…41%　3歳…16%
4歳…2%　5歳…2%　8歳…2%



西条保育所 病後児保育室では市内に在住の生後6か月から小学校6年生までの病気の回復期にあるお子さんをお預かりします。

利用日・利用時間　：　月曜日～金曜日　午前8時から午後5時30分まで

利用料金　：　1日2,000円　※昼食を含む(生活保護世帯は無料)。

利用方法　：　①インターネット（利用日前日午後1時から当日午前7時まで）か、電話【382-6518】（平日午前8時から午後5時30分まで）で予約をします。

②医師連絡票（鈴鹿市ウェブサイトからダウンロードできます）を持って鈴鹿市内の医療機関を受診します。

③西条保育所（鈴鹿市西条八丁目19-1）北側駐車場に車を停めてお越しください。

※お子さんの母子健康手帳をご持参ください。

詳しくは、鈴鹿市のウェブサイトをご覧ください。
インターネット予約もこちらからできます。

市内でもインフルエンザにかかるお子さんが出てきており、今年は9月から流行入りしています。今後に備えて早めにワクチン接種をし、症状や感染予防について知っておきましょう。

インフルエンザについて

感染経路

感染した人の咳やくしゃみ等のしぶきを吸い込むことによる飛沫感染や、患者との接触や、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる接触感染が知られています。発症前日から発症後3～7日間は鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。このため、ウイルスを排出している間は、外出を控える必要があります。

症状



38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。のどの痛み、鼻水、咳等の症状もみられます。こどもではまれに急性脳症を伴う等、重症になることがあります。

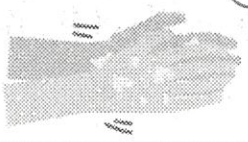
予防方法



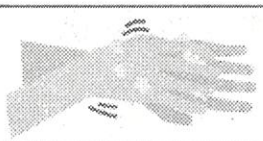
外出後の手洗い、適度な湿度の保持、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取、人混みや外出を控えること、こまめに換気をすること等が有効と考えられています。インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、重症化防止に有効と報告されています。

正しい手の洗い方

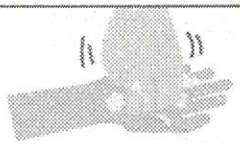
手洗いなしで約100万個いるウイルスが、ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐと、数十個に減るといわれています。



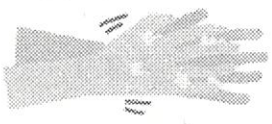
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけて手をよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



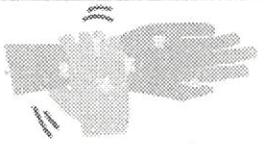
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取って乾かします。

引用・参考文献：厚生労働省ホームページ（https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou/infulenza/index.html、https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11130500-Shokuhinanzenbu/0000105095.pdf
https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/qa-jichitai-iryoukikan-fukushishisetsu.html#h2_4）を加工して作成