

ほけんだより

令和5年11月発行
宜野湾保育所 看護師作成



バックナンバーはこちら→

日中も涼しく感じ始め、園庭遊びやお散歩も気持ちよくなってきました。昨年度はインフルエンザの警報が発令されるほど大流行しましたね。新型コロナウイルス感染症とともに、インフルエンザ予防を心がけましょう。

インフルエンザ

これがサイン

- 急に高熱が出る
- 鼻水・鼻づまり、咳、のどの痛み
- 機嫌が悪い、食欲がない、ぐったりしている



インフルエンザウイルスによる流行性感染症です。潜伏期間は3日程。A型、B型、C型があり、その年により流行の型が違います。そのため、毎年インフルエンザにかかる可能性もあります。

【症状と経過】

寒気があり、一気に39℃以上の高熱が出ます。高熱は2～4日で治りますが鼻水や咳、喉の痛み、頭痛や関節痛、倦怠感など、風邪症状の他、腹痛、下痢、嘔吐など消化器系の症状、さらには肺炎や気管支炎など合併症が出ることも。

【治療】

抗インフルエンザウイルス薬の服用を適切な時期（発症から48時間以内）に開始すると、発熱期間は通常1～2日間短縮され、鼻やのどからのウイルス排出量も減少します。なお、症状が出てから2日（48時間）以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できません。

【ホームケア】

目の届く場所で
安静にする

薬は
最後まで飲む

無理に
食べさせない

水分補給は
しっかりと

【予防】

<湿度管理>

乾燥には注意！
湿度は60%程度が目安。
加湿器を活用しましょう。
換気も忘れずに！

<手洗い・うがい>

外出後はせっけんを使った
手洗いとガラガラうがいを
習慣にしましょう！

<マスクを着用>

混雑している場所外出する
場合などに着用しま
しょう。
2歳未満は推奨されていません。
また、一律には求めています。

ワクチン接種も考えてみませんか？

感染症予防に最も効果的なのが予防接種です。インフルエンザのワクチン是不活化ワクチンといって感染性のないウイルスを体内に入れます。それに対して抗体を作り出し、病原性のあるウイルスが体内に侵入してもそれをすぐに無毒化できるようになります。

インフルエンザはワクチンで予防できますが、100%有効とは限りません。普段から手洗い・うがいを心がけましょう。



登所について

【学校保健安全法による登所停止】

★感染力がとても強いため、他の子どもたちへの感染予防のためにも保育所を休まなければいけません。

【登所許可の目安】

★発症日（発熱日）を0日目と考え、**5日を経過＋解熱後3日を経過**している。

【医師にインフルエンザと診断されたら】

- ①「発症日がいつか」の確認をしましょう！
- ② 保育所へ連絡をお願いします。発症日から登所の目安を確認します。
- ③ **登所の際には保護者の記入する出席連絡用紙が必要**になります。

厚生労働省「保育園における感染症対策ガイドライン」より

いつから登所できるの？！

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後 1日目に解熱	発熱 (発症日)	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	解熱後 4日目	登所 可能	
	登所停止期間 →							
発症後 3日目に解熱	発熱 (発症日)	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登所 可能
	登所停止期間 →						※発症後5日経たないと登所できません	