

# ほけんだより

令和4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

日中也涼しく感じ始め、園庭遊びやお散歩も気持ちよくなるようになってきました。近年はインフルエンザが新型コロナウイルス感染症の陰に隠れています。去年はインフルエンザの大きな流行はありませんでした。そのため、集団免疫ができていない可能性があり、今年もインフルエンザの流行が予想されています。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。

## インフルエンザについて

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1～3日程です。普通の風邪よりも症状が重く、入院や肺炎などの合併症が出ることも。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

寒気や悪寒があり、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、風邪特有の症状の他、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。まれに脳症といって、けいれんや意識障害が起こります。



## ワクチン接種をしましょう！



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は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。飛沫感染するので、普段から手洗い・うがいで予防します。流行時、人込みには不要に出かけないようにしましょう。

## インフルエンザと診断されたら

★感染力がとても強いので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。

## 登園許可の目安

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



	0日目 (発症日)	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	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目		登所可能	
	出席停止期間 →							
発症後 3日目に 解熱	発熱	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
	出席停止期間 →							

発症後  
5日経たないと  
登所できません