



# 月号 保健だより

いよいよ冬本番。今年も残り1ヶ月となりました。寒さが日に日に厳しくなり体調を崩しやすい時期です。そこで今回は、インフルエンザの予防方法や症状について紹介します。感染拡大を防ぐと共に、これからクリスマスやお正月など、年末に向けて楽しいことがたくさん待っています。元気に過ごせるよう体調管理には十分気をつけていきましょう。



インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくならない

### \* 予防方法 \*

- 十分な栄養と休養を取り、人混みを避けましょう。
- 室内の乾燥に気をつけ加湿をしたり、マスクの着用、手洗いとうがいを心がけましょう。
- インフルエンザの予防接種は、10月～12月の間に3週間～4週間あけて2回接種するのが望ましいです。

## 心配なインフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症で特に気をつけたいのがインフルエンザ脳症。特に0、1、2歳児は発症しやすく、後遺症が残ったり、重症化すると命を落としたりすることもあります。万が一のような症状が見られたら、すぐに救急車を呼んでください。

### こんな症状は脳症かも？

- インフルエンザを発症して1～2日後に突然高熱が出る
- けいれんが10分以上続く
- けいれんを繰り返す
- 呼びかけても反応しない、ぼーっとしている、目がうつろである
- ずっと寝続けている



## インフルエンザの出席停止期間

・解熱した後3日を経過するまで（小・中学生にあっては2日）に加え、発症後5日間は出席停止となります。※インフルエンザと診断された場合は、5日間は必ずお休みして頂くことになります。

（例）水曜日に発症した場合

- 発症日（病院受診でインフルエンザと診断）を0日、熱が下がった日を0日とします。
- 木曜日から月曜日の5日間に熱が下がっても、発症後早くも6日目に登園可能になります。
- 5日間が経過しても熱が下がらない場合には、熱が下がってから4日目に登園できます。

従ってどんなに早く熱が下がっても発症後6日後にしか登園できません。

ここで熱が下がった場合は、6日目の火曜日に登園可能

火曜日	水曜日	木・金	土・日・月	火曜日
-----	-----	-----	-------	-----

熱

病院受診

インフルエンザ診断（0日）

土曜日に熱が下がった場合：水曜日  
日曜日に熱が下がった場合：木曜日  
月曜日に熱が下がった場合：金曜日

※本人が発症していなくても、兄弟姉妹が感染した場合にも、園へ連絡をしていただくようお願いいたします。