



ほけんだより

12月
(第7号)



令和 6年12月 12日
認定こども園犬伏幼稚園

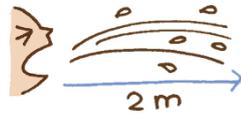
今年のカレンダーも最後の 1 枚となりました。子どもたちは寒さに負けず、元気に遊んでいます。感染症の流行が始まります。幼稚園では、手洗い・うがい・風邪予防について保健指導を子どもたちに行っています。ご家庭でもお子様の体調管理に十分な配慮をお願いします。

ウイルス、どうやってうつる？

風邪のウイルスは、感染している人の咳やくしゃみ、会話の際のしぶき（飛沫）と共に飛びます。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。



① ウイルスを含むしぶきを吸い込む



咳やくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの方が吸い込むと感染します。

② ウイルスのついた手で目や鼻、口を触る



ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手つきます。ただし、手についただけでは感染しません。

小さな子ほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。体調不良のサインがありましたら、無理をせず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てください。

ご協力をお願いします。

感染症流行時の対策

人込みを避ける

インフルエンザなどは、人のくしゃみ・咳などで感染します（飛沫感染）。人の多い場所は感染のリスクが高くなります。



手をよく洗う

ウイルスのついた手で口や鼻、目などに触れるとそこからウイルスが体内に入り込みます。（経口感染）こまめに手洗いをしましょう。

マスクをつける

マスクは、くしゃみや咳のしぶきが広がるのを防ぐほか、無意識のうちに口や鼻を触るのを防ぐ効果があります。



RS ウイルス 感染症

毎年、寒い時期に流行る呼吸器感染症です。1歳までに 50%、2歳までにほぼ 100%の乳児が感染しますが、終生免疫はないため、その後も再感染を繰り返します。生後6か月以下の乳児は重症化して入院する場合もあり、特に注意が必要です。家族内にかぜ症状がある場合は、全員でマスクを着用して予防しましょう。



インフルエンザかも？と思ったら……

急に高い熱が出て、ぐったりして元気がないときは、普通の風邪ではなく、インフルエンザかもしれません。インフルエンザは感染力が強く、子どもたちの間で流行しやすいため、登園できない期間（登園停止期間）と、登園を再開できる目安が決められています。

1 受診しましょう

39度を超えるような高い熱、頭痛、関節や筋肉の痛みなどが出ます。鼻の奥の粘膜を取って調べる検査が一般的ですが、発症直後では正しい結果が出ないことがあります。お医者さんには、「いつからどんな症状が出たか」「身近に、同じ症状の人がいないか」なども、詳しく伝えましょう。

園へのご連絡をお願いします

インフルエンザと診断を受けたときや、医師からもう一度受診するように指示があったときなどは、園にもご連絡ください。



2 しっかり治しましょう

インフルエンザの薬（タミフルなど）は、ウイルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスをやっつけることはできません。症状が治まり、元気になるまでしっかり休みましょう。

登園再開の目安が決まっています

インフルエンザにかかったら、登園再開には

- ・熱が出て（発症）から5日たっている
- ・熱が下がって（解熱）から3日たっている

※小学生以上では、熱が下がって（解熱）から2日たっている
この両方を満たしていることが必要です。

診断がついた翌日に熱が下がっても、「発症から5日」の目安を満たすまで登園できません。また、登園再開には、医師による「登園許可」の診断が必要です。登園前に、もう一度診察を受けてください。

翌日から数えます

Aくんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登園
	解熱	1日目	2日目	3日目			

いったん熱が下がっても、また上がることがあるため、1日は様子を見ます。



発症からの日数と、解熱からの日数がそろわない場合は、両方の基準を満たすまで、ゆっくり体を休ませましょう。

翌日から数えます

Bちゃんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	登園
	発熱				解熱	1日目	2日目	3日目	

感染性胃腸炎が流行り始めます

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。

下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。



汚れた衣服は…

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができれば洗濯機に入れて大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。

