

ほけんだより



ミライズそら
れいわ6ねん

びょうきにまけず、さむいふゆをげんきにのりきろう！

そとでげんきにあそんで、つよいからだをつくろう！

そとからかえったら、てをあらおう！できるおともだちは、うがいをしよう！



これから冬本番！冬の感染症が到来!!

この時期は冬の感染症《風邪、インフルエンザ、コロナ、ウイルス性胃腸炎など》に注意が必要です！

感染経路

- ・感染した人の咳やくしゃみを吸い込む(飛沫感染)
- ・ウイルスが付いたドアノブなどに触れた手で口や鼻を触る(接触感染)



予防法

- ・こまめな手洗・消毒・うがい → 帰宅時や食事前など、こまめに手を洗う。顔を触らない
- ・普段の健康管理 → 十分な睡眠・バランスのいい食事・運動で免疫力アップ・ストレスを貯めない
- ・適度な湿度とこまめな換気 → 加湿器などを利用して湿度を50~60%に保ち、1~2時間おきに換気する

子どもが発熱！熱が下がった翌日は園に行ける？



厚生労働省の「保育所における感染症ガイドライン」では、「24時間以内に38℃以上の熱が出ていた場合は、登園を控えるのが望ましい」とされていますので、その旨お声かけしております。

登園再開の目安は？

「保育所における感染症ガイドライン」では、登園再開の目安は下記のように定められています。

- ・24時間以内に解熱剤を使っていない
- ・24時間以内に38℃以上の発熱がない
- ・熱が37.5℃以下である
- ・食事や水分が摂れている
- ・全身状態がいい とあります

発熱後は抵抗力も弱っているので、別の感染症にかからないためにも十分気をつけましょう。



風邪様症状の主な疾患について

症状	新型コロナ	花粉症	風邪	インフルエンザ
発熱	平熱~高熱	平熱	平熱~微熱	高熱
咳	◎	△	◎	◎
喉の痛み	○	×	◎	◎
息切れ	○	△	×	×
倦怠感	○	△	○	◎
関節痛	○	△	×	◎
頭痛	○	△	◎	◎
鼻水	△	◎	◎	○
下痢	△	×	×	○
くしゃみ	×	◎	◎	×

◎:頻度が高い ○:よくある △:ときどきある ×:あまりない

インフルエンザ、コロナウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス)他の感染症で、出席停止となる感染症は、症状が治まり出席停止期間が過ぎましたら登園届を保護者が記入して、登園時に提出下さい。

