



# ほけんだより



令和6年1月15日発行  
うえだこども園

インフルエンザ等の感染症が心配な季節です。園でも手洗いを徹底し、子どもたちが触れるところはこまめに消毒をしています。ご家庭でも、健康に過ごせるようご協力をお願いします。

## かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

### かぜ予防6か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人混みを避ける

## インフルエンザと かぜの違い

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
38～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することも	感染	インフルエンザと比べると感染率は低い
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ることは少ない

インフルエンザでは、発症後5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園をお休みします

## インフルエンザと診断されたら

# 登園の目安をお守りください

インフルエンザの登園の目安は「発症（発熱）後5日経過し、かつ、解熱した後3日経過していること」です。この期間は、消耗した体力を回復させる大事な時間でもあります。

登園の目安は、小学生以上（解熱後2日経過）とは異なるので注意してください。



インフルエンザと診断されたら、登園再開日など、医師からの指示を園にご連絡ください。

いったん熱が下がっても、再び高くなることがしばしばあります。熱が下がったら1日様子を見て、その次の日から3日間、ゆっくり休んでください。

登園再開には、「発症後5日」「解熱後3日」のうち、長いほうの期間を守ってください。また、お子さんの体力が十分に回復しているかどうかも見てください。

