



元気いっぱい

ほけんだより
令和元年12月
福井市子育て支援課



今年は早い！インフルエンザの流行！！

毎年流行するインフルエンザ。今年は早くからの流行が目立ちます。予防に心がけ、感染を防ぎましょう

インフルエンザの症状

38 以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じようにのどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。

インフルエンザの予防



1. こまめに手洗いをする

空気中のウイルスを吸い込むだけでなく、ウイルスの付着した手が口や鼻に触れることでも感染します。子どもはいろいろな所をさわって、その手を口に持っていきます。こまめに手洗いをするようにしましょう。

2. 定期的な換気

暖房中は定期的な換気をし、加湿器などで適度な湿度（50～60%）を保つのもよいでしょう。

3. 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。また、人混みへの外出も控えたほうがよいでしょう。

予防接種

- ・インフルエンザワクチンは、肺炎や脳症など重症化予防を主目的とするワクチンです。感染を完全に阻止することはできませんが、発症を予防したり重症化を予防したりなど一定の効果があります。
- ・ワクチン接種による効果が出るまでに2週間程度かかるので、12月中旬までに接種するとよいでしょう。接種した（13歳未満の場合は2回接種）2週間後から5か月程効果が持続します。



登園基準（学校保健安全法より）

発症後最低5日かつ解熱した後3日間を経過するまでお休みしましょう。

（発症当日、解熱した当日は含みません。）

（例）

							発症後 6日目
発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目		
		解熱	1日目	2日目	3日目		解熱後 4日目 登園 できます！



一人ひとりが予防の心がけをすることで、インフルエンザのまん延を防ぐことができます。皆さまのご協力をお願いいたします。



教えて看護師さん！（第4回）～薬の話～

保育園では薬は湯冷まして飲みます。2歳児くらいになれば「今から薬を飲むこと。とても大切なこと」などをきちんと話して飲むようにしましょう。大抵、嫌がらずに飲んでくれます。スプーンの上で溶かして飲めないときは、飲みきれるほどの少量の水に溶かして、スプーンや小さなストローで飲むときもあります。ご家庭ではお茶で服用している子もいるようですが、薬の効果に関わることもあるので、できるだけ水か湯冷まして飲むようにしましょう。