

# インフルエンザが はやってます!

くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を!



## 症状

突然の高熱  
(40℃前後)

頭痛

おう吐

のどの痛み

激しいせき

かんせつう  
関節痛  
筋肉痛

鼻水



## 予防のために

- なるべく人込みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を



新しい年がスタートして1ヶ月が経とうとしています。インフルエンザの流行がテレビや新聞で報道されています。当園でもインフルエンザの診断を受ける子どもさんが出てきました。保育園は0歳から6歳までの子どもたちが生活する場所です。手洗い、うがい、さらにマスクの着用、予防接種が必要ですが、年齢的に不可能なこともあります。十分な睡眠、栄養をとれるようにし、できるだけ小さい子どもたちを感染症から守るためにできる努力をしていきたいですね。

# 家族がインフルエンザにかかった場合



家族でインフルエンザが出て、園児さんに症状がない場合登園は可能ですが、熱が出た、機嫌が悪い、食欲がないなど体調に変化が出た場合に備えて連絡先をお知らせください。こまめに体温を観察し、早期に対応できるよう体制を整えたいと思いますので、ご家族が診断を受けた場合もお知らせいただけますようご協力お願いいたします。

## インフルエンザの登園基準について

インフルエンザ症状を発病してから5日を経過し、かつ解熱後3日を経過していることが保育園における登園基準です。(小学校は解熱後2日です)

ただし、解熱とは、解熱剤を使わない状態で熱が下がることをいいます。



発症・診断



解熱



自宅療養  
1日目



自宅療養  
2日目



自宅療養  
3日目



登園可能

\*上の図はあくまでも目安です。必ず、主治医の指示に従って療養しましょう。

\*熱が高いからといってすぐに解熱剤を使用するのは症状を悪化させたりすることがあります。必ず、主治医の指示のもと解熱剤を使うことをお勧めします。

\*解熱剤は、治療薬ではありません。解熱剤を使用しての登園は子どもさんの体に負担をかけるだけです。

\*インフルエンザの診断が陰性ですぐに熱が下がった場合でも熱の経過を見るために1日自宅で様子を見ていただくと子どもさんの回復も早いと思います。(一度解熱し、そのあと再び発熱、インフルエンザ陽性の診断が出る場合があります。)

2月の乳幼児健康診査

7日(金)乳幼児健康診査

17日(月)2歳6ヶ月児相談

19日(水)赤ちゃん相談

21日(金)ことばの相談

28日(金)3歳6ヶ月児健康診査

詳しくは広報しずくいで確認のうえお出かけください。