

日に日に寒くなってきましたね。インフルエンザと感染性胃腸炎（主にノロウイルス）が流行る季節が来ました。特徴を理解して、かからないよう予防しましょう。

## インフルエンザウイルスの特徴



- ・ 高熱、頭痛、咳、関節痛、のどの痛み、倦怠感等の症状を引き起こすウイルスです。
- ・ 潜伏期間は1～3日です。潜伏期間中から感染力を持っています。  
（発症前日から発症後3～7日間はウイルスを排出するといわれています。）
- ・ 感染経路は飛沫感染や接触感染です。
- ・ 寒くて乾燥した環境を好みます。高温多湿だと活動できなくなり寿命も短くなります。
- ・ 飛沫でついたウイルスはおおよそ2～8時間生きているそうです。



## 予防



- ・ こまめな手洗い、うがいをしましょう。
- ・ こまめに水分を取りましょう。うがいができないお子さんはこれでよいです。  
（のどを潤すとウイルスがついても排出しやすくなります。）
- ・ 保温、加湿しましょう。温度20～25度、湿度50～60%がよいとされています。  
（加湿器が無い場合、濡れたタオルや洗濯物を干すと湿度が保たれます。）
- ・ 換気をしましょう。
- ・ 規則正しい生活をしましょう。（早寝早起き、バランス良く食べ、免疫力を高めましょう。）
- ・ 予防接種も有効です。（効果は5か月間持続します。）



◎インフルエンザは登園許可証が必要です

### 登園の目安

- ・ 熱が出て（発症日は0日）から5日たっている
  - ・ 解熱してから（解熱した日を0日）3日たっている（乳幼児の場合）
- この両方を満たすこと

例えば、

- 日曜発症して3日目（水曜）に解熱した場合、翌日から3日間休み日曜から登園可能となります。（発症後5日間も満たしています）
- 日曜発症して次の日（月曜）解熱した場合、翌日から3日間休み金曜から登園可能と言いたいところですが、発症して5日たっていないので、それも踏まえると土曜から登園可能となります。

## ノロウイルスの特徴



- ・ おう吐や下痢、腹痛などの胃腸炎症状を起こすウイルスです。
- ・ 10～100個程度の摂取で感染します。（インフルエンザは100～1000個だそうです）
- ・ カキなどの二枚貝にウイルスが取り込まれています。
- ・ 寒くて乾燥している環境を好みます。
- ・ 潜伏期間は1～2日です。
- ・ 感染経路はウイルスが付着した手指や食品を介して口から入り感染します。
- ・ 症状は2～3日で回復しますが、ウイルスは便の中に1か月位排出されます。
- ・ ウイルスは、寒くて乾燥した屋内環境（壁・床・ドアノブ等）では1か月位生きています。
- ・ 次亜塩素酸ナトリウムの消毒、加熱処理が有効です。



## 予防

- ・ 石鹸で手洗いをしましょう。2度洗いが良いです。  
（ノロウイルスが小さくて手のしわに残るためです。）
- ・ 部屋を暖かくして加湿をしましょう。（ウイルスが苦手な環境を作りましょう。）
- ・ 食品は十分加熱しましょう。（85～90℃で90秒以上の加熱が必要です。）
- ・ おう吐、下痢処理をしっかり行いましょう。（別紙ご参照ください。）
- ・ 十分な睡眠、栄養、休養をとり免疫力を高めましょう。



◎ノロウイルス等感染性胃腸炎も登園許可証が必要です

### 登園の目安

おう吐、下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること  
（保育園では普段通りの便が出ることを確認してからの登園を  
合わせてお願いしております。）

別紙におう吐処理について、衣類や食器におう吐物が付いた時の処理方法を載せましたので参考に  
なさってください。



どんなウイルスも、手や体、服などについただけでは感染したことになりません。ウイルスが付いた手でご飯やおやつを食べる、鼻をほじる、目をこする、指をなめる等することで体内に入り感染が成立します。まずできることは、これらをしないよう気を付けて、こまめに手を洗いましょう。

