

雪が降り一段と寒くなりましたね。長岡市ではインフルエンザが流行しています。近隣の学校等で学級閉鎖になっているところもあります。当園では流行っておりませんが注意が必要です。他にも手足口病、マイコプラズマ肺炎がでているようです。寒くなり体調管理が難しいですが、簡単に出来ることから始めて予防しましょう。

インフルエンザの予防

※このウイルスは寒さと乾燥で活発になります。



- こまめに水分をとりましょう。 お茶か水（湯）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。）



※のどについたウイルスを飲み込んでも感染しません。

- 保温、加湿しましょう。温度 20～25 度、湿度 50～60%を保つの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。）



- 遊んだ後、食事やおやつの前、トイレの後、帰宅時に手を石けんで洗いましょう。
（ウイルスの付いた手で、目をこすったり、鼻をほじったりすることで体内に入り感染が成立します。）
- 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 か月程度持続します。）

- 寒くなると水分をとることが少なくなってしまうがちですが、上記のように予防になりますので、意識して水分をこまめにとりましょう。お子さんには大人がこまめに飲ませてあげましょう。



かかってしまったら……水分補給をしましょう



高熱で脱水になってしまうので、食欲がなくてもこまめに水分補給をしましょう。また、水分をとると痰が出しやすくなります。ウイルスと戦っている間は熱が出ますので消化の良いものを食べ、水分をとり、しっかり休養しましょう。予防にもケアにも水分は大切です。

- ◎ 登園の際は「療養解除届」の提出が必要です。保護者の皆様にご記入し提出していただく用紙です。保育園ホームページでダウンロードできます。



インフルエンザの登園の目安

- ① 熱が出て（発症日は0日）から5日たっている
- ② 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）



①、②の両方を満たすこと （下図参照）

ご不明な点がございましたら保育園にお問い合わせください。

かかってしまったらこちらをご参考になって療養許可届をご記入ください。



乳幼児のインフルエンザの登園停止期間

（保育園・幼稚園等の場合）



発症日 (0日)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
発症日のあと5日目まで登園不可									
発熱	×	×	×	×	○	○	○	○	
発熱		×	×	×	○	○	○	○	
発熱			×	×	×	○	○	○	
発熱				×	×	×	○	○	
発熱					×	×	×	○	
						解熱後3日間 (児童・生徒の場合は2日間)			
×		登園不可		○		登園可能			

参照：学校保健安全法施行規則第19条

©2024 EvolvedInfo.こそだてDAYS

こまめに水分をとって、手を洗い、早寝早起きをして、いろんなものを食べて……。インフルエンザ以外の風邪にも通じる予防策です。できることから生活の中に取り入れて元気にこの冬を過ごしたいですね。

