ほけんだより 12月号

2025年11月28日
認定こども園ＯＵＲＳ
保健課

子どもたちは寒さに負けず、元気に遊んでいますが、感染症が流行する季節です。おうちでも手洗い、せきエチケットの徹底や規則正しい生活を心がけるようお願いいたします。

インフルエンザかも？ と思ったら……

OURS でも 11 月に
インフルエンザ A の罹患
報告が多くありました。

急に高い熱が出て、ぐったりして元気がないときは、普通の風邪ではなく、インフルエンザかもしれません。インフルエンザは感染力が強く、子どもたちの間で流行しやすいため、登園できない期間（登園停止期間）と、登園を再開できる目安が決められています。

① 受診しましょう

39 度を超えるような高い熱、頭痛、関節や筋肉の痛みなどが出ます。鼻の奥の粘膜を取って調べる検査が一般的ですが、発症直後では正しい結果が出ないことがあります。お医者さんには、「いつからどんな症状が出たか」「身近に、同じ症状の人がいないか」なども、詳しく伝えましょう。

② しっかり治しましょう

インフルエンザの薬（タミフルなど）は、ウイルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスをやっつけることはできません。症状が治まり、元気になるまでしっかり休みましょう。

園へのご連絡をお願いします

インフルエンザと診断を受けたときや、医師からもう一度受診するように指示があったときなどは、園にもご連絡ください。

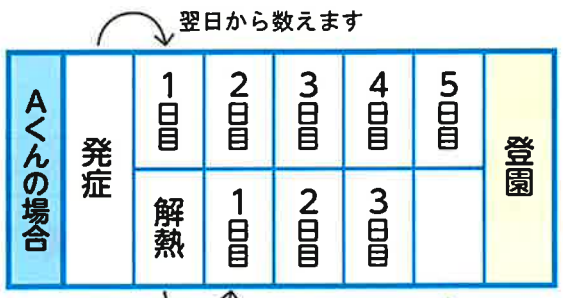
登園再開の目安が決まっています

インフルエンザにかかったら、登園再開には

- **熱が出て（発症）から5日たっている**
- **熱が下がって（解熱）から3日たっている**

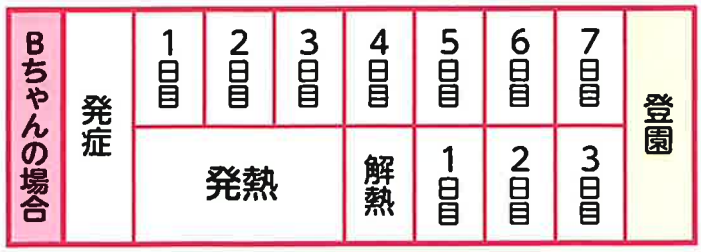
※小学生以上では、熱が下がって（解熱）から２日たっている
この両方を満たしていることが必要です。

診断がついた翌日に熱が下がっても、「発症から５日」の目安を満たすまで登園できません。インフルエンザは発症したばかりではウイルスの数が少ないため、陰性反応な場合が多いです。検査をするタイミングは**発熱後 12 時間以降**がよいとされています。



いったん熱が下がっても、また上がることがあるため、１日は様子を見ます。

発症からの日数と、解熱からの日数がそろわない場合は、両方の基準を満たすまで、ゆっくり体を休ませましょう。



感染症の季節を乗り切りましょう！

こんなときは、おうちで様子を見ましょう

インフルエンザや新型コロナウイルス、感染性胃腸炎など、感染症が流行しやすい季節になりました。小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませた方が早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして、様子をみてあげてください。

前日から……

24時間以内に

1. 下痢を繰り返す
2. おう吐が何回かあった
3. 38度以上の熱が出た
4. 解熱剤を飲んだ
5. けいれんを止める薬を使った

どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。

薬の働きで症状が抑えられているときに無理をすると、ぶり返す危険があります。

夜間に

6. せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力をうばいます。

朝に……

1. 体温が37.5度以上
2. 平熱より1度高い

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超えている、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。

朝食を食べたら

3. 吐いた　4. 下痢した

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。

ちょっとした変化も見逃さないで

- □ 目やにがいつもよりひどい
- □ 皮膚にポツポツがある
- □ 元気がない、きげんが悪い
- □ 顔色が悪い、くまができている

小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、朝、登園時に、職員にご相談ください。