

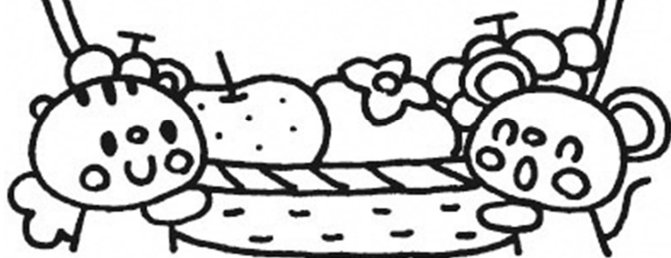


キッズケアルームだより

令和8年10月吉日

9月の利用状況

感冒	8名
インフルエンザA型	9名
その他	5名



日が短くなり、季節は秋へと進んできています。例年より早くインフルエンザの流行期に入り、保育施設や小学校等での感染が広がっています。帰宅後はうがい・手洗いで感染対策をしましょう。また、日頃からバランスの良い食事・睡眠・適度な運動で免疫力を高めておくことも大切です。子どもたちの健康を守るために、大人も心がけたいですね。



インフルエンザかも?と思ったら……

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・登校できない期間（登園・登校停止期間）と登園・登校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℃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。病院では、「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。

インフルエンザにかかった場合は登園・登校の再開の目安が決まっています！

- ① 熱が出て（発症）から5日経っている
- ② 熱が下がって（解熱）から3日経っている

※小学生以上では、熱が下がって（解熱）から2日経っている

①②の両方を満たしていることが必要です。

