



ほけんだより

2026 年 10 月 19 日
佐原めぐみこども園
病後児保育室めぐみ

夏の暑さも和らぎ、秋らしくなってきました。気温が下がり空気が乾燥してくる秋は、ウイルスが活発になり子どもたちの感染症が増えやすい時期です。早めの予防と体調の変化に気をつけながら、元気に過ごしていきましょう。今回は「秋の感染症」と「水分補給のすすめ」についてお伝えします。

〈子どもの秋の感染症〉

感染症

主な症状

登園の目安

インフルエンザ



- ・突然の高熱（38℃以上）
- ・せき ・のどの痛み
- ・全身のだるさ ・関節痛 など



発症後 5 日を経過し、かつ
乳幼児は解熱後 3 日が経過
していること

RS ウイルス感染症



- ・鼻水 ・せき ・発熱
- ・ゼーゼー ・呼吸が苦しそう



呼吸器症状が消失し、全身
状態が良いこと

感染性胃腸炎



- ・嘔吐 ・下痢（水のような）
- ・腹痛 ・発熱 など



おう吐、下痢などの症状が治まり
普段の食事がとれること

マイコプラズマ肺炎



- ・発熱 ・せき（長引くことも）
- ・のどの痛み ・体のだるさ など



発熱や激しいせきが治まっている

アデノウイルス感染症



- ・のどの痛み ・発熱
- ・目の充血
- ・まぶたの裏の赤み など



熱が下がって症状が治まっている
※プール熱・はやり目は登園許可が必要

ヒトメタニューモウイルス



- ・長引くせき・数日間続く発熱
- ・重症化する可能性もあり

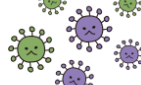


呼吸器症状が消失し、全身状態が
良いこと

新型コロナウイルス感染症



- ・のどの痛み ・発熱
- ・せき など



発症後 5 日を経過し、かつ
症状軽快後 1 日が経過していること

今からできる 感染対策



こまめな手洗い



人混みでの
マスクの着用



体調が悪いときは
無理せず休む

インフルエンザの予防接種が

はじまりました！



インフルエンザは、肺炎や脳症などの合併症を引き起こすこともあります。予防接種を受けておくと重症化を防止する効果があります。

子どもは 2 回接種が必要で、流行前に免疫をつけるためには、遅くとも 11 月上旬までには 1 回目の接種を済ませておくことをおすすめします。

予防接種後の登園はお控えください。

～薄着の習慣は秋からスタート～

寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけるためにも、今から薄着を心がけて行きましょう。薄着で過ごすコツは、寒いときは薄手の上着で調節する。おなかと背中が出ないようにする。大人より少し遅く 1 枚少なくすることで、自然と薄着が習慣づけられます。



園からのお願い

- 発熱などで体調をくずすお子さんが増えています。少しでも「いつもと違うな」と感じるときや、ご家族の中で体調が悪い方がいる場合は、看護師または担任へお伝えください。
- インフルエンザや新型コロナウイルスなどの回復後に登園する際は、前日または当日の朝に体調の確認をさせていただきますので、園までご連絡をお願いします。



病後児保育室めぐみ

感染症が流行する季節になりました。みなさんしっかりと水分補給できてますか？

特にインフルエンザ予防には、こまめな水分補給がとても大切になります。水分をたくさん飲むことで血流が良くなり、免疫力自体もアップします。



20 分おきの水分補給がおすすめです！ その理由は・・・

インフルエンザウイルスはのどや鼻の粘膜に付着してから細胞内に侵入するまでに最速で 20 分といわれています。そのため 20 分おきに水分補給をすることで、感染部分に付着しているウイルスを洗い流すことができます。

20 分おきに水分補給が難しい人も、1 時間 1 回 1 口でも OK！回数が大切です◎

ご不明な点がございましたら、看護師までお声かけください。

病後児保育室のご利用についても、お気軽にご相談ください。

☎070-1455-0167（9 時～16 時まで）

