



# ほけんだより

2023年10月31日  
佐原めぐみこども園  
病後児保育室めぐみ

朝晩の冷え込む日も多く、1日の気温差も大きくなり体調管理の難しい時期ですが、規則正しい生活をこころがけることで免疫力が高まりますので、バランスの取れた食事をとり、体を動かし、たっぷり睡眠をとりましょう。園では引き続き、手洗い・うがい・せきエチケットをおこない、感染予防に努めてまいります。今回は、インフルエンザについてお伝えします。

## 【インフルエンザ】

- 38度以上の高熱・頭痛・関節痛などの症状が現れ、風邪と同じような症状も見られます。
- 風邪や新型コロナウイルス感染症と見分けがつきにくいので、必ず病院の受診をしましょう。
- 登園の目安は、①発熱（発症）から5日が経っている。②熱が下がってから3日が経っている。

この両方を満たしていることが必要です。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。

- 登園の際は、インフルエンザ用の登園届（保護者記入）が必要になります。

## 【インフルエンザの登園規準】

※発症した後5日を経過し、かつ、解熱後3日を経過するまでです。

	発症日	発症後 1日	発症後 2日	発症後 3日	発症後 4日	発症後 5日	発症後 6日	発症後 7日
発熱後1日で 解熱の場合	発熱	解熱	→				注1 登所 可能	
発熱後3日で 解熱の場合	発熱			解熱	→			登所 可能

注1：発症後5日以内のため登園不可となります。

※発熱した日および解熱した日は0日と数えます。

## ～インフルエンザの予防接種が10月から始まりました～



感染した際に、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは、効果を発揮するまでに、約2週間かかり半年程度は効果が期待できます。免疫を獲得するためにも、早めのワクチン接種をおすすめします。

また、副反応の心配もありますので、登園前の接種は控えてくださるようご協力ください。

## 毎日の歯磨きがインフルエンザを予防する？！

一般的な感染予防は、手洗い・うがい・マスクの着用ですが、意外に知られていないのが歯磨きでインフルエンザの予防効果が上がるということが最近わかってきました。

お口の中には多くの細菌がいます。その細菌はインフルエンザウイルスを粘膜に侵入しやすくする酵素を出すため、お口を不潔にしていたり、インフルエンザに感染しやすくなると言われています。なぜかという、お口の中にいる細菌とインフルエンザウイルスは相性がよく、その細菌を介して増殖するそうです。つまり、お口の中の細菌の数を減らすことができれば、インフルエンザに感染しにくくなると言えます。

1日1回でもいいので、仕上げ磨きをしましょう。



## ～園からのお願い～

- 咳や鼻水がでているお子さんが増えてきました。感染症と見分けがつきにくいので、病院へ受診をおすすめします。
- 兄弟児が体調不良のときは、感染防止の観点から登園を控えていただきますようご協力をお願いします。また、ご家族のなかに体調が悪い方がいる場合にも職員へお伝えください。
- 発熱後の登園は、解熱剤を飲まずに解熱してから24時間はご自宅で様子を見て頂きますようお願いいたします。解熱後24時間を経過していない場合は、お預かりできませんのでご了承ください。
- 少しでも「いつもと違うな」と感じる事があれば、登園時に職員へお伝えください。

ご不明な点がございましたら、看護師 香取までお声かけください。  
症状によっては病後児保育室めぐみも利用できますので、お気軽にご相談ください。

☎ 070-1455-0167（8時～17時）