



# おひさまだより

2025. 12. 11

認定こども園せんにしの丘

風が冷たく寒さを感じる季節となり、早いもので今年もあと1ヵ月となりました。現在園では、発熱の症状が多くなっており、インフルエンザなどの感染症の感染拡大も心配される毎日です。感染症にならないためにも、また、感染症を上げないためにも、こまめな手洗いと咳エチケットを習慣にし、年末年始を元気に迎えられるようにしましょう。

## インフルエンザなどの感染症に負けないで！！

寒さとともに、インフルエンザなどの感染症が流行る時期です。今月の保健指導では「かぜヒッキーをやっつける！」「かぜひきさんのおやくそくだもの」などの紙芝居や絵本で、風邪やインフルエンザなどの感染症の症状や予防法について楽しく学べるように年齢に合わせてお話ししました。感染症予防の基本は、手洗いです。こまめな手洗いを習慣にしていきましょう。

## インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風 邪
発 病	急激	ゆっくり
発 熱	39～40℃くらいの高熱	高くても38℃くらいまでが中心
症 状	突然の高熱・咳・鼻水・全身倦怠感・関節痛・頭痛など	上気道症状（鼻水・くしゃみ・のどの痛み）が中心
合併症	中耳炎・熱性けいれん 肺炎・気管支炎・急性脳症など	ほとんどない
発症状況	流行性がある（11月下旬～3月上旬くらい）	流行性はない

## インフルエンザはどうやってうつるの？

インフルエンザの感染経路は飛沫感染と接触感染の2種類があります。

- 飛沫感染**・・・感染した人が咳をすることで、飛沫に含まれるウイルスを別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込みます。
- 接触感染**・・・感染した人が咳を手で押さえた後や、鼻水を手で拭いた後にドアノブやスイッチなどに触れると、触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が手を触れ、さらに手で鼻、口に再び触れ、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染します。

## インフルエンザから身を守るために・・・【インフルエンザ予防5か条】

- ① 石けん手洗い・咳エチケットをしっかりとしましょう。
  - ② 適度な加湿、換気を心がけましょう。空気が乾燥すると感染しやすくなります。室温は20～22℃、湿度は50～60%に保ち、換気は1時間に1回、2ヵ所を開け、空気の通り道をつくります。
  - ③ 早寝早起きをし、睡眠を十分とりましょう。
  - ④ 3食きちんとバランスのとれたものを食べましょう。
  - ⑤ 外あそびなどで身体をしっかりと動かして、体力をつけましょう。
- ※インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく人ごみへの外出を控えましょう。

## ☆咳エチケット☆

インフルエンザに感染すると、熱が下がったあともインフルエンザウイルスは体内に残っています。周囲の人への感染を防ぐため、くしゃみや咳が出るときは、咳エチケットに気をつけましょう。

- マスクを着用する・・・鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。
- 周囲の人からなるべく離れる・・・くしゃみや咳の飛沫は、3m～5m飛ぶと言われています。
- 口と鼻を覆う・・・周囲にかからないよう顔をそらせ、ティッシュなどで鼻と口を覆う。
- すぐに捨てる・・・口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。
- こまめに手洗い・・・くしゃみや咳を押さえた手から、周囲の物にウイルスを付着させないため、こまめな手洗いを心がけましょう。



## インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザは、厚生労働省の「保育所における感染症対策ガイドライン」により、「発症した後5日を経過し、かつ解熱したあと3日を経過するまで」は出席停止となります。

※発症した後5日とは・・・発症した日（発熱の症状があらわれた日）は含まず、翌日を第1日目と数えます。

※解熱後3日とは・・・解熱を確認した日は含まず、翌日を第1日目として数えます。

## 🏠 もうすぐ年末年始 🏠

救急当番医療機関を事前に確認して、かかりつけ医の状況を把握しておいたり、保険証や乳児医療受給者証、母子手帳はすぐ取り出せるように持っておくなど、万が一の時の対策を整えておきましょう。