



ほけんだより

インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。予防接種をしたからと安心せずに手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。新型コロナウイルス感染症も、まだ終息にも至らず、引き続き、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

新型コロナ・風邪・インフルエンザどう違う？

自覚症状	新型コロナ	風邪	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	微熱～平熱	高熱
喉	◎	◎	◎
喉の痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛・筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○
クシャミ	×	◎	×

今年の冬は新型コロナとインフル、両方の流行が予想されます。インフルの流行に伴い、発熱などの症状を訴える人が増えることで、今までよりも検査が遅れたり、医療機関をスムーズに受診できなかつたりする恐れがあります。そのため、感染予防対策に加え、感染したらどうするかを考えておく必要があります。かかりつけ医がある場合は、発熱等の症状が出現した場合の受診方法を確認しておきましょう。ない場合は、受診・相談センターの連絡方法を確認しておくといでしょう。

新型コロナに感染した場合の出席停止期間は発症日より1週間です。
濃厚接触者は、最終接触日より5日間です。



インフルエンザの予防接種を受けましょう！



流行前に予防接種を受けましょう。

子ども（13歳未満）の場合は、1シーズン2回接種が標準です。予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、その効果が十分に持続する期間は約5カ月間とされています。より効率的に有効性を高めるためには、インフルエンザが流行する前の12月中旬までに接種を受けておくことが必要です。



秋から冬に流行する感染症



★RSウイルス感染症★

＜症状＞

4～5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などのかぜに似た症状が現れます。通常は1週間前後で回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症する子どももいます。冬場に乳幼児の多くが感染します。

＜対応＞

症状が軽い場合は、風邪を引いた時と同様、水分補給、睡眠、栄養、保温に注意し、安静にして経過をみます。脱水気味になると、たんが粘調になって出すのが困難になるため、水分をこまめに取りましょう。

＜登園基準＞

呼吸症状が消失し、全身症状が良いこと。

★インフルエンザ★

＜症状＞

24時間～48時間の潜伏期間の後、悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状がみられます。

＜対応＞

まずは、医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状をおこしやすくなるため、こまめな水分補給が大切です。

＜登園基準＞

症状が発症した後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまで。

★溶連菌感染症★

＜症状＞

2～5日間の潜伏期間の後、喉の痛みや、扁桃腺がはれる症状から始まります。頭痛、体のだるさなど、かぜの症状と同時に38～39℃の高熱が出ます。発熱から2～3日経つと、首や胸、手首、足首に粟粒状の発疹が現れて強いかゆみを伴い、やがて全身に広がります。同時に舌にイチゴ状の小さく赤いブツブツとした発疹が現れます。

＜対応＞

溶連菌感染症と診断されたら、抗生物質を10日から2週間程服用します。早い時期から服用する程、治療効果があると言われています。発症から5日程経つと、熱も下がり、発疹や喉の痛みも治まります。予防には、手洗い・うがいが基本です。

＜登園基準＞

抗菌薬内服後24～28時間経過していること。

★ロタ・ノロウイルス感染症★

＜症状＞

・ノロウイルスは、牡蠣やしじみ、あさり、ホタテなどの二枚貝の消化管に潜んでいます。1～2日の潜伏期間の後、悪寒、発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの症状がでます。

・ロタウイルスは、冬から春先に大流行する感染性胃腸炎で、激しい嘔吐、白くて水っぽい下痢などの症状が出ます。

＜対応＞

症状がでた場合は、すぐに医療機関にかかりましょう。症状が治まっても、2～3週間は便の中にウイルスがでることがあります。二次感染しないように、玩具の消毒、おむつ替えの後の手洗いなどの感染予防に十分注意が必要です。

＜登園基準＞

主な症状が消失し、普段の食事がとれ、感染の恐れが無く、主治医が登園して差し支えないと認められたとき。

11月予定

8日（火）衛生調べ（全園児）

15日（火）発育測定（くま・うさぎ）

16日（水）発育測定（ぞう・りす）

17日（木）発育測定（きりん・ひよこ）

18日（金）耳鼻科検診（幼児）