

ほけんだより 臨時号

鈴鹿市立保育所



インフルエンザに気をつけましょう!

感染予防に努め、インフルエンザが疑われる症状がみられたら早めに病院を受診してください。

インフルエンザの特徴

症状							
インフルエンザに特徴的な症状							
	38℃以上の熱	関節痛・筋肉痛	全身のだるさ	頭痛			
その他の症状							
	のどの痛み	せき	くしゃみ	鼻水			

うつりかた

潜伏期間・・・1～4日（平均2日）

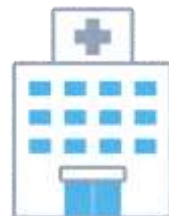


せきやくしゃみで空気中に広がったウイルスを吸い込んだり、物に付着しているウイルスを触り、その手で口や鼻を触ることによってうつります。

合併症

インフルエンザ脳炎や脳症は、インフルエンザ発症から短期間で現れるので、意識障害やけいれんなどの症状がみられたら、早急に総合病院を受診しましょう。

その他、肺炎、気管支炎、中耳炎、熱性けいれんなどさまざまな合併症を起こす場合があります。



インフルエンザと診断されたら

○まずは、安静が一番！
熱の高い間は特に目を離さないようにしましょう。



水分補給を！
脱水に気をつけましょう！

○処方された薬は指示どおり
きちんと飲みましょう。



○せきエチケットをこころがけましょう。

せきが出る時はできるだけマスクをする



せきやくしゃみを他の人に向けてしない



登所のみやす

○**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**お休みしてください。

【学校保健安全法施行規則第19条における出席停止の期間の基準より】

※発症とは一般的には「発熱」のことを指します。

(発症した日は含まず、その翌日から1日目と数えます。また、解熱後も解熱した日は含まず、その翌日から1日目と数えます。) 詳しくは下表を参考にしてください。

★**令和4年度については、登所する際、医師の証明書の提出は不要**です。医療機関で診断を受けたら、**園へ ①診断名(A型・B型等) ②発症日 ③解熱日 ④療養期間**をお知らせください。

		発症日 (0日目)	発症後 (1日目)	発症後 (2日目)	発症後 (3日目)	発症後 (4日目)	発症後 (5日目)	発症した後5日を経過した後 (6日目) (7日目) (8日目)		
 Aさん	発症後 1日目に 解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目				
		×	×	×	×	×	×	登所可		
 Bさん	発症後 2日目に 解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目			
		×	×	×	×	×	×	登所可		
 Cさん	発症後 3日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目		
		×	×	×	×	×	×	×	登所可	
 Dさん	発症後 4日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	
		×	×	×	×	×	×	×	×	登所可

抗ウイルス薬の服用によって、熱が早く下がるようになりましたが、感染力はまだ残っている場合があります。熱が下がって元気なのに・・・と思われる場合もあると思いますが、集団での流行を防ぐため、御理解と御協力をお願いします。

予防のために心がけたいこと

○手洗い

石けんを使って30秒以上かけて洗いましょう！
タオルの共用もさげましょう。



○うがい

うがいはのどの粘膜についた
ウイルスを洗い流してくれます。

○マスク

飛んでいるウイルスをある程度
ブロックし、ウイルスの付いた
手を直接口に触れさせずにすむ
など、有効です。



○換気

湿度 (50%~)
室温 (20℃~)



閉めきった部屋の空気は、大変汚れています。多くの人がいる場合はなおさらです。30分~1時間に1回は窓を開け、きれいな空気に入れ替えましょう。

○栄養と休養



○人ごみを避ける

