元気いっぱい

ほけんだより
平成29年12月
福井市子育て支援室

朝晩の冷え込みが厳しくなる季節です。体調を崩しやすく、園を休むお子さんも増えてきます。急に寒い風に当たったり、室内の乾燥した空気で、喉の粘膜を痛めたりすると、風邪などをひきやすくなります。しっかり予防をして寒い冬を乗り越えましょう。

インフルエンザについて

☆インフルエンザの症状

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じようにのどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。

☆インフルエンザの予防

１．こまめに手洗いをする

空気中のウイルスを吸い込むだけでなく、ウイルスの付着した手が口や鼻に触れることでも感染します。子どもはいろいろな所をさわり、その手を口に持っていきます。こまめに手洗いをするようにしましょう。

２．定期的な換気

暖房中は定期的な換気をし、加湿器などで適度な湿度（50～60％）を保つのもよいでしょう。

３．十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。また、人混みへの外出も控えたほうがよいでしょう。

☆インフルエンザワクチン

・インフルエンザワクチンは、肺炎や脳症など重症化予防を主目的とするワクチンです。感染を完全に阻止することはできませんが、発症を予防したり重症化を予防したりなど一定の効果があります。

・ワクチン接種による効果が出るまでに2週間程度かかるので、12月中旬までに接種するとよいでしょう。
接種した（13歳未満の場合は2回接種）2週間後から5か月程効果が持続します。

☆登園基準　（学校保健安全法より）

発症後最低5日かつ解熱した後3日間を経過するまでお休みしましょう。
（発症当日、解熱した当日は含みません。）

（例）

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
		解熱	1日目	2日目	3日目	4日目 登園できます！

感染性胃腸炎について

感染性胃腸炎は嘔吐や下痢を起こす感染症で、原因となるウイルスはノロウイルス、ロタウイルスがあります。例年冬に流行しやすいです。なかでもノロウイルスは感染力が強く、家族内で広がったり食中毒の原因になることもあります。

☆ノロウイルスの症状

・腹痛、嘔吐、下痢、発熱等
・潜伏期間は、12～48時間
・発症後3日間で軽快します。

☆ロタウイルスの症状

・嘔吐、水溶性下痢（時に下痢便が白くなることもあります。）、腹部の不快感、発熱等
・潜伏期間は、1～3日
・発症後2～7日間で軽快します。

☆ノロウイルス・ロタウイルスの治療法

ノロウイルス、ロタウイルスの治療法はありません。嘔吐、下痢が続くと体の中の水分が減り脱水症になってしまうことがありますので水分補給をしましょう。

☆ノロウイルス・ロタウイルスの予防法

石けんと流水で手洗いを十分に行い（アルコール消毒薬は無効）、感染症の流行期にはできるだけ人ごみは避けましょう。また、ノロウイルスの汚染のある食品は中心部が85～90℃で90秒以上の加熱が必要です。
（嘔吐の処理は、H29年臨時号「元気いっぱい」（11月頃発行）を参照して下さい。）

<登園の目安>
①下痢　普段どおり食事がとれて、普通便が確認できるようになってから
②嘔吐　普段どおり食事がとれて、嘔吐が24時間以上ないこと