

11月ほけんだより

松山市 保育・幼稚園課
令和6年度 第8号

日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じます。気温が下がると粘膜の働きが弱くなり、免疫力が低下してウイルスが体内に侵入しやすくなります。食事・活動・睡眠の生活リズムを整え、こまめに手洗いうがいをするなど、予防対策をしっかりと行いましょう。

インフルエンザにかかったら・・・

インフルエンザ出席停止期間

「発症（熱が出て）から5日経過している」
「解熱してから3日経過している」
（小学生以上は、解熱から2日経過している）
この両方を満たしていることが必要です。

インフルエンザと診断を受けた時は、必ず園にご連絡ください。



家庭でのケア



- ♥室内が乾燥しないように、適度な湿度を保ちましょう。
- ♥こまめに水分を飲ませてあげましょう。
- ♥栄養バランスがよく、食べやすい食事を用意しましょう。
- ♥手足が温かくなっている時
→服装や掛け物は涼しくしましょう。氷枕などの利用も良いです。
- ♥手足が冷たい時や寒気がある時
→服装や掛け物の調整をして暖かくしましょう。

	発症日	発症後5日間（登園停止期間）					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後 1日目に 解熱した場合	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目		登園可能		
発症後 2日目に 解熱した場合	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園可能		
発症後 3日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園可能	
発症後 4日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園可能

「解熱」とは解熱剤(熱さまし)を使わずに1日平熱で過ごせることです。

抗ウイルス薬によって早期に解熱した場合も感染力が残っています。また、熱が一度下がった後、再び発熱することもあります。インフルエンザの薬は、ウイルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスそのものをやっつけるものではありません。症状が治まり、元気になるまでしっかり身体を休めましょう。

はじめようスキンケア！

子どもの肌はとても薄いので、外気が乾燥してくると、肌の水分がすぐに飛ばされてしまいます。早めの時期からのスキンケアがお勧めです。お風呂ではたっぷりの泡でよく洗いましょう。上がった後、たっぷりと保湿剤を塗りましょう。また、外出前にも塗るのがお勧めです。

—松山市の感染症状況—

手足口病の流行がまだまだ続いています。また、マイコプラズマ肺炎や溶連菌感染症、感染性胃腸炎なども見られています。ひきつづき、手洗い等の感染予防に気を付けましょう。