



令和8年 10月30日

SuruSu 上陽こども園

SuruSu 祝昌こども園

今年は8月頃から全国的にインフルエンザの流行が始まっています。朝晩と日中の寒暖差があり、体調をくずしやすい時季ですが、生活習慣を整え、ウイルスに負けない体をつくりましょう！

風邪をひかないためには、何をするの？



免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦ったときに、その武器（抗体）を残しておく、次に同じ病原体が侵入したときに、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長とともに風邪をひきにくくなります。

ただし、風邪の原因となるウイルスは200種類あるといわれていますし、インフルエンザのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵。感染症シーズンに備えて、下記の「3つの保」で風邪を防ぎましょう。

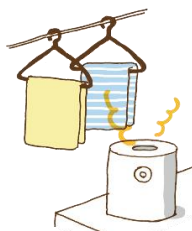
体を**保温**する



静電気が起こりにくく肌触りのよい綿がおすすめです。

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中の空气の層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調整しましょう。

室内を**保湿**する



空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けやすくなり、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

体を**保護**する

保護とは「気をつけて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をするように気を配り、健康を守りましょう。



インフルエンザにかかったら・・・

今年は例年より早くインフルエンザが流行しています。インフルエンザの検査は発熱しだして 12-48 時間経過したタイミングであると偽陰性が少ないと言われています。インフルエンザ罹患後は登園時に保護者記入の「療養報告書」の提出が必要です。発熱した日を 0 日目として数えます。解熱した日も 0 日目として数えます。基準に満たない場合は登園後、電話連絡し、迎えに来て頂くこともありますので、医師等にいつから登園可能か必ず確認をしてください。

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	9 日目
/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
発熱	→	解熱	1	2	3	登園可	↑		
発熱	→	→	解熱	1	2	3	登園可		

*登園再開の目安は「発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 3 日経過していること」なので、6 日目以降でかつ解熱した日により登園再開の日がずれます。

インフルエンザの

予防接種



が始まっています

インフルエンザワクチンは、接種しても発症することがありますが、症状が軽く済むことが多いようです。

予防接種後に腕が腫れたり、熱がでたりすることがありますので、降園後か休みの日に接種してください。接種後の腫れをお子様が気にする場合もあるので、登園時に接種した旨をお知らせください。

