



ほけんだより

令和7年11月
号外

とうばんの森こども園

全国的にインフルエンザが大流行しています。当園でもインフルエンザやかぜが流行っています。園では換気を十分にし、こまめな手洗い・うがいを呼びかけています。ご家庭でもお子さまの体調管理に十分な配慮をお願いします。



インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。
インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。

インフルエンザかも！？

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



インフルエンザかも？ と思ったら…

**発熱後、12時間～48時間に
医療機関を受診しましょう**

発熱から12時間以内だと、ウイルス量が少なく偽陰性が出てしまうことがあります。また、タミフルなどの抗インフルエンザ薬は、発症後48時間以内に服用を開始しないと十分な効果が期待できません。



体調不良後の 登園について

厚生労働省は、登園再開の目安を下記のように定めています。

- ◎24時間以内に解熱剤を使用していない
- ◎24時間以内に38℃以上の発熱がない
- ◎熱が37.5℃以下である
- ◎食事や水分が摂れている
- ◎全身状態が良い

上記に当てはまったとしても、咳や鼻水など発熱以外の症状がひどいときは、登園を控えてください。

無理をすると症状が悪化したり、他の感染症にもかかりやすくなります。また、集団生活をしておりまので、他の子どもたちへの感染予防のためにも、体調が回復してから登園していただくようご協力をお願いいたします。



感染症罹患患者数 について

園児の感染症の罹患患者数はサイト「感染者状況はこちら」に載せています。

また、加古川市内での感染者数は加古川市ホームページに載っています。

気温が下がりはじめてきたと同時に、非常に空気も乾燥してきており、感染症だけでなく、その他の病気にも、かかりやすい時期です。

規則正しい生活をし、病気に負けないようにしましょう。