ほけんだより 11月号

令和８年11月２日
粉 河 保 育 園
看護師 山田 昇子

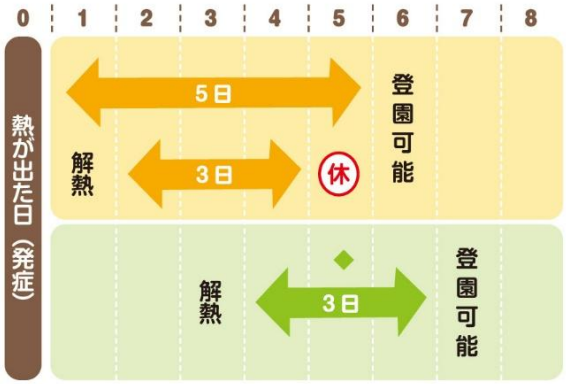
朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。冬を迎える準備をしていく季節です。
うがい・手洗い、栄養バランスのとれた食事、十分な換気と睡眠で、ウイルスを寄せつけない生活を心がけましょう。

インフルエンザと診断されたら……

インフルエンザは、症状が重くなりやすく、体力を消耗します。
回復するまでしっかり休むことが大切です。
登園再開には、①と②の両方を満たしていることが必要です。
また、登園前に、かかりつけのお医者さんに、登園できるまで回復しているか確認をお願いします。

① 発症した後 5日経過していること

② 熱が下がってから3日経過していること（熱が下がった翌日から数えて3日）



パターン１ 熱がすぐ下がった場合

発症の翌日に熱が下がった場合、発症から５日経過するまで休みましょう。

パターン２ ３日後に熱が下がった場合

発症から５日後、たとえ熱が下がっていたとしても、解熱した翌日から数えてまだ２日目なので、もう１日お休みしましょう。

冬場に多い お う吐・下痢

これからの季節気をつけていきたいのは
「ウイルス性胃腸炎」です!!
下痢症状があり、病院を受診して、**お腹の風邪**ですねと言われる方も多いと思います。ウイルス性胃腸炎にはノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルスなどがあります。感染により拡大するものがほとんどです。

保育所における感染症対策ガイドライン（2018 年改訂版）にも**24時間以内に複数回の水様便がある、食事や水分を摂るとその刺激で下痢をする、下痢と同時に体温がいつもより高いなどの症状がみられる場合は登園を控えるのが望ましいと言われています。**
下痢症状がある場合は、上記を目安に子どもの体調を整えていただきたいと思います。
保育園では集団生活のため、感染拡大防止のためご協力よろしくお願い致します。
登園する時は、登園届の持参をお願いします。

白っぽい下痢に 注意

白っぽい下痢便を特徴とするのが、ロタウイルスやそのほかのウイルスによる胃腸炎。おう吐と下痢によって体の水分と電解質が失われ、脱水症状を引き起こしやすくなります。

症状
- 突然のおう吐や白っぽい下痢便
- 37～38℃の発熱がある場合も（おう吐はない場合もある）

ケア
- こまめな水分補給
- 消化のよい食事
- 乳児は下痢便の付いたおむつを持って病院を受診

おう吐と下痢が治まり、いつもどおり食事ができたら、登園できます