



元気いっぱい

ほけんだより
令和5年 2月
福井市子育て支援課



流行しています！インフルエンザ

3年ぶりにインフルエンザが流行しています。日頃から予防に心がけ、インフルエンザにかかった場合は、感染拡大を防ぐため登園基準を必ず守りましょう。

☆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。

☆登園基準（学校保健安全法より）

目安：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。)

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



感染症は予防できる病気です



インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も感染対策は同じです。お子様の免疫力を高め、ご家庭でできる感染対策に努めましょう。

○ 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を心がけましょう

体の抵抗力を高めるためにも、早寝早起きを行い、3食きちんと食べましょう。

○ 適度な運動をしましょう

適度な運動をすることで、食欲増進や深い睡眠に繋がります。

○ 外出後は手洗い・うがいをしましょう

手洗いは、ウイルスや菌を除去するために有効な方法であり、インフルエンザや新型コロナウイルスに限らず、接触・飛沫感染などを感染経路とする感染症対策の基本です。



○ 混雑している場所へ外出する際は、マスクを着用しましょう

ただしお子様の場合、2歳未満のマスク着用は推奨していません。無理なく可能な範囲で着用しましょう。

○ 適度な湿度(50~60%)を保ちましょう

空気が乾燥すると、のどの粘膜のバリア機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などで適切な湿度を保つことが大切です。

○ 定期的に換気をしましょう

2方向の窓を開け、数分程度の換気を1時間に2回程度実施しましょう。

保護者の方へお願い

新型コロナウイルス感染症と違い、インフルエンザは家族の「濃厚接触者」という定義はありません。ご家族が感染しても制限はありませんが、お子様の体調に少しでも変化があれば、無理をせず登園を控えるようにしましょう。

また、園からの感染症発生時の連絡があった場合、受診時には必ずかかりつけ医に園の感染症の発生状況を伝えましょう。