



元気いっぱい

ほけんだより
令和7年2月
福井市こども保育課

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎などの感染者の報告が増加しています。日頃から感染対策を行い、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。

丈夫なからだを作り、感染症を予防しましょう

1. 帰宅時・食事前・排泄後など、こまめに手洗いやうがいをする。
2. 定期的な換気…加湿器などで適度な湿度（50～60%）を保つのもよいでしょう。
3. 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取、適度な運動…体の抵抗力を高める効果があります。
4. 人混みや外出を控えたり、可能な範囲でマスクを着用したりする。
5. 予防接種…発病予防、重症化の予防に一定の効果があるとされています。



☆インフルエンザについて

（学校保健安全法・保育所における感染症対策ガイドラインより）

症状

- ・発熱・身体のだるさ・食欲不振・関節痛などの全身の症状や、のどの痛み・鼻汁・咳などの気道症状。
- ・まれに急性脳症（インフルエンザ脳症）を伴うなど重症になることがあります。

下記のような症状がみられる場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

- 重症化のサイン
- けいれんしたり呼びかけにこたえない
 - 呼吸が速い、苦しそう
 - 顔色が悪い（青白い）
 - 嘔吐や下痢が続いている
 - 症状が長引いて悪化してきた



登園のめやす 発症後5日、かつ解熱した後3日を経過してから（乳幼児の場合）。

※両方の条件を満たす必要があります。

(例)	発症日 (発熱日)	発症後1日	発症後2日	発症後3日	発症後4日	発症後5日	発症後6日
	発熱	発熱	解熱日	解熱後1日	解熱後2日	解熱後3日	解熱後4日
							登園可能です！

※発症とはここでは発熱のことを指します（発熱がなかった場合はその他の症状がみられた日）。
発症・解熱した当日は日数に含みません。

☆新型コロナウイルス感染症について

症状 発熱・身体のだるさ・消化器症状・味覚や嗅覚などの感覚異常・鼻汁や咳などの症状。



登園のめやす 発症後5日、かつ症状軽快後1日を経過してから。 ※両方の条件を満たす必要があります。

（無症状の場合は検体採取日を0日目として5日経過するまで）

(例)	発症日	発症後1日	発症後2日	発症後3日	発症後4日	発症後5日	発症後6日
	症状あり	症状あり	症状軽快	軽快後1日	軽快後2日	軽快後3日	軽快後4日
							登園可能です！

※症状軽快とは解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを指します。
発症・症状軽快の当日は日数に含みません。



おしえて看護師さん！

肌を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強いボディソープは肌を乾燥させることがあります。乾燥や敏感肌のお子さんの場合は、刺激の弱い石鹸を、よく泡立てて使うとよいでしょう。さらに乾燥が強い時は、タオルを使わず優しく手で洗う程度にしておきましょう。

