



元気いっぱい

ほけんだより
令和7年12月
福井市こども保育課



寒さが本格的になってきました。冬は行事が多い一方、感染症が流行しやすくなります。今年は、インフルエンザの流行の時期が早く、急激に感染者数が増えています。睡眠・食事など規則正しい生活と感染予防を行い、元気に冬を過ごしましょう！

感染症を予防しましょう

★こまめな手洗い・うがい

- 子どもはいろいろな場所に触れるため、ウイルスの付いた手で口や鼻を触ってウイルスが侵入しないよう、こまめな手洗いが重要です。食事の前、トイレの後、外から帰った後などは親子と一緒に「石けんを使った手洗い」と「うがい」をし、衛生習慣を身につけていきましょう。



★定期的な換気

- 暖房中でも定期的な換気（1～2時間おきに1回）を行いましょう。

15秒以上かけて
丁寧に洗いましょう

★インフルエンザに注意しましょう

(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。
- 熱性けいれんや急性脳症（インフルエンザ脳症）を伴うなど重症になる可能性もあります。



感染時はよく観察し、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 | <input type="checkbox"/> けいれんしたり呼びかけにこたえない | <input type="checkbox"/> 呼吸が速い、苦しそう |
| | <input type="checkbox"/> 顔色が悪い（青白い） | <input type="checkbox"/> 嘔吐や下痢が続いている |
| | <input type="checkbox"/> 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。

(参考)新型コロナウイルス感染症の場合

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。



おしゃべて看護師さん！

皮膚の乾燥予防のため、入浴の際には石けんを泡立てて丁寧に洗い、よくすすぎ、水分をきちんと拭き取りましょう。入浴後、5～10分くらいの間に保湿するのが効果的です。

