



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感染しないよう、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で一緒に「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）を行きましょう。

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
- ☐ 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。

（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。



おしえて看護師さん！

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。

