



# 元気いっぱい

ほけんだより  
令和8年2月  
福井市こども保育課

## 丈夫なからだを作り、感染症を予防しましょう

感染性胃腸炎やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、水痘（水ぼうそう）などの感染報告が増加しています。  
日頃から感染対策を行い、感染症にかかってしまった場合には、感染拡大を防ぐため登園基準を守りましょう。

### ★感染対策の基本 おとなもこどもも「手洗い」をしましょう



・手洗いは、手指に付着しているウイルスを減らす最も有効な方法です。今一度確認しましょう。

#### 手洗いチェックリスト

##### タイミング

- ☐ ごはんの前 ☐ トイレに行った後
- ☐ 調理・食事の用意の前
- ☐ オムツ交換等を行った後  
(手袋などで直接触れないようにしていても)

##### 手洗いの方法

- ☐ 必ず石けんを使い、十分に泡立てる。
- ☐ 手のひら・手の甲・指の間・つめ・手首を意識して洗う。
- ☐ きれいなタオル・ペーパータオルで拭く。



・なお、消毒用エタノールによる手指消毒は、石けんと流水を用いた手洗いの代用にはなりませんが、すぐに石けんによる手洗いが出来ないような場合に、手洗いの補助として用います。



出典：花王株式会社 ビオレのあわめ手あらいのうた <https://www.kao.co.jp/bioreu/family/hand/song/>

### 感染性胃腸炎について

- ・感染性胃腸炎は、嘔吐・下痢・発熱などを起こす感染症で、原因となるウイルスにはノロウイルス、ロタウイルスがあります。「おなかのかぜ」や「胃腸のかぜ」といわれることもあります。感染力が強く、乳幼児の場合は、嘔吐や下痢等の症状により、脱水になりやすいため、早めに受診してください。
- ・ノロウイルスやロタウイルスなどの胃腸炎は、治った後も、ウイルスは便中に3週間以上排出されることがあるため、排便後やおむつ交換後の手洗いが大切です。
- ・また、登園については、下記を参考にしてください。



流行期（園内の感染状況に応じて、市より園に依頼する場合があります）

#### ◎登園を控える目安

前日に嘔吐や下痢をしていた場合、登園を控えていただき、家庭で様子をみてください。

#### ◎登園再開の目安

嘔吐、下痢等の症状が治まり（前日に下痢・嘔吐がなく）、普段の食事がとれるようになってから。

#### 流行期以外

#### ◎登園を控える目安

（嘔吐）24時間以内に2回以上の嘔吐がある、または嘔吐と同時に発熱の症状がある。

（下痢）24時間以内に2回以上の水様便がある、

食事や水分を摂るとその刺激で下痢をする、または下痢と同時に発熱の症状がある。

#### ◎登園再開の目安

上記の「◎登園を控える目安」に該当しなくなってから。



### おしえて看護師さん！

水痘（水ぼうそう）が流行しています。発疹が出る前からうつるため、体調の変化に注意し、気になる症状があれば早めに受診しましょう。発疹はかゆみを伴うことが多いため、つめを切り、かきこわしを防ぎましょう。登園めやすは、すべての発疹がかさぶたになっていることです。重症化予防のため、予防接種の接種状況を今一度ご確認ください。