ほけんだより　秋号

令和８年 10 月吉日
虹の精認定こども園
看護師 菅原　綾

夏の疲れが出やすくなる時期ですが、子どもたちはさわやかな秋風とともに戸外で元気に体を動かしています。朝晩は涼しく、日中は夏のように暑い日もあります。気温の寒暖差が見られるときは、脱ぎ着しやすい上着などで上手に調整し体調管理に努めましょう。また、様々な感染症に負けない体を作って元気いっぱいに過ごしましょう。

インフルエンザ にご注意ください!!

2026 年は例年より異例の早い時期からインフルエンザが拡大しています。手洗い、うがい、こまめな換気、咳エチケットなど基本的な感染対策を心がけましょう。

症状

〖インフルエンザに特徴的な症状〗

- 38℃以上の熱
- 関節痛・筋肉痛
- 全身のだるさ
- 頭痛

〖その他の症状〗

- のどの痛み
- せき
- くしゃみ
- 鼻水

感染経路

- 潜伏期間…１～４日(平均２日)
- 飛沫感染咳(咳・くしゃみ)
- 接触感染(手や物を介して)

合併症

- インフルエンザ脳炎や脳症、心筋炎、肺炎、気管支炎、中耳炎、熱性けいれんなどさまざまな合併症を起こす可能性があります。

インフルエンザ出席停止期間早見表（幼児）

例	発症日	発症後５日間（出席停止期間）					発症後５日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合		解熱	1日目	2日目	3日目		登園OK		
発症後2日目に解熱した場合			解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK		
発症後3日目に解熱した場合				解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK	
発症後4日目に解熱した場合					解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK

インフルエンザにかかった場合、上記の期間が出席停止の目安になります。また、罹患後に初めて登園する場合は**医師に書いていただく〖意見書〗を職員に提出**してください。

▼マイコプラズマ肺炎▼

最初は風邪と似た症状が現れ、１～２日遅れて咳が出始め、１カ月くらいしつこく続くのが特徴です。

① 主な感染経路

- 飛沫感染
- 接触感染
- 家庭・保育園・学校で広がりやすい

② 潜伏期間

- 目安は２～３週間
- １～４週間のこともある
- 数週間前から感染していることもある

咳が長引き、なかなか改善されない場合は早めに病院を受診しましょう。

お知らせ

10 月 ８ 日(木)　歯科健診…午前
10 月 21 日(水)　内科健診…午後

～ 病後児保育室より ～

感染症後の回復期や骨折で通常保育が難しい場合など、病後児保育をぜひご利用ください。
お子さんにペースを合わせて保育、看護を行っています♪

●問い合わせ●しあわせ保育園
Tel：0229−25-3450