



街の木々が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。朝晩の冷え込みで、厚着で登園する子も増えてきましたが、日中の活動では意外と汗をかきます。着脱しやすい上着を羽織ると暑さ寒さの調節ができます。今年は例年より早くインフルエンザの流行時期に入りました。また、ノロウイルスなどの感染が多くなります。加湿や換気に十分気を付け、体調管理をしていきましょう。

インフルエンザ流行時期に突入しました

急に高い熱が出て、ぐったりして元気がない時は、普通の風邪ではなくインフルエンザかもしれません。インフルエンザは感染力が強く、大人、子ども関係なく流行していきます。

インフルエンザの症状

38℃以上の発熱、頭痛、のどの痛み、鼻水、咳、関節痛、筋肉痛などの症状があります。インフルエンザの2次症状の予防や感染予防はワクチン接種が第一になります。

13歳まではワクチン接種を2回します。1回目接種から2回目の間を開けなくてはならないので、他のワクチンと重なったり、体調によって接種できなかったりすることがあります。11月中には1回目が終わるとよいですね。

インフルエンザの登園基準早見表(乳幼児)

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

*インフルエンザの登園基準は上記の通りです。分からない場合は看護師に問い合わせください。

手洗い上手にできるかな？

手洗いはかぜや感染症の予防につながります。しかし、正しい手洗いをしていないと予防効果はありません。

(手洗いの手順)



《こんな時絶対手を洗ってね!!》

- ① 外遊び、買い物などの外出を行った後
- ② ペットや虫などを触った後
- ③ トイレで排泄を行った後
- ④ 食事前

など。色々な時に手洗いをを行います。
手で鼻を触ったり、指を吸ったりすると手に付いた菌やウイルスが体の中に入ってしまいます。手を清潔にして感染症から体を守りましょう。

**家族みんなで手洗い習慣を身に付け病気に負けず
元気な体を作ろう～!!**