

ほけんだより

千代田区立いすみこども園 令和6年12月

冬の感染症を予防しましょう

例年、冬には風邪やインフルエンザ、ノロウイルスやロタウイルスなどによる胃腸炎が流行します。感染症を予防するには、手洗いはもちろん、生活リズムを整えて、病気に負けない体をつくるのが大切です。



かぜに負けない体づくりを

早起き早寝



3食を食べる



体を動かす



元気に過ごすためには、規則正しい生活を送ることが大切です。十分な睡眠をとること、栄養バランスの良い食事を3食とること、外遊びをすることなどを心がけましょう。



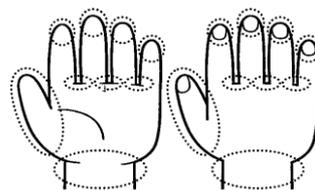
感染予防に大切な手洗い



【手洗い】

手には細菌やウイルスが付着しています。外遊びの後、食事の前などに石けんで、ていねいに手洗いをします。指先や指の間、親指や手首は洗い残しが多いので注意して洗いましょう。

洗い残しの多いところ



【咳エチケット】

目や鼻、口などは触らないようにしましょう。触ったら手を洗いましょう



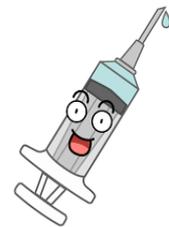
インフルエンザの予防接種について

インフルエンザにはワクチンがあります。

13歳未満は2回、13歳以上は1回接種が基本です。

感染を完全に防ぐことはできませんが、発症や発症した後の重症化を予防する効果があります。予防効果が期待できるのは、接種が終わってから、2週間後から5か月程度と考えられています。

インフルエンザは、1月～2月に流行のピークを迎えるので、その前に予防接種を受けておきましょう。



インフルエンザいつから登園していいの？

「発症後5日が経過していること」、「解熱後3日が経過していること」の条件を満たすまでは、登園を控えてください。日数を数える時は、発症日は含まず、翌日から発症1日目と数えます。

下の表でご確認ください。

例	発症日	発症後5日間（登園停止）							
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
発症後 1日目に 解熱した時	発熱 	解熱 	1日目 	2日目 	3日目 	4日目 	登園 可能 		
	出席停止								
発症後 2日目に 解熱した時	発熱 	発熱 	解熱 	1日目 	2日目 	3日目 	登園 可能 		
	出席停止								
発症後 3日目に 解熱した時	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	1日目 	2日目 	3日目 	登園 可能 	
	出席停止								

監修 東京都渋谷区 かずえキッズクリニック 院長 川上一恵先生

出典・転写 ほけんニュース 12月号（第478号付録）少年新聞社2023年 株式会社少年新聞社

参考・引用文献 令和6年新型インフルエンザ等対策について 内閣官房新型インフルエンザ等対策室
令和6年みんなで予防インフルエンザ 厚生労働省

