



11月の保健だより

令和4年10月31日
宮古島市立東保育所
病後児保育室（72-2089）
担当看護師 竹岡

暑い日と肌寒い日が混在し、天気も不安定で風邪をひきやすい季節になりました。風邪の初期症状のお子さまが増えています。鼻水・くしゃみ・のどの痛み・悪寒・微熱などの風邪症状のほかに、機嫌が悪い・食欲がない・耳がかゆいなどいろいろな症状が出る場合があります。手洗い、うがい等を心がけ、病気の予防につとめましょう。



インフルエンザ

コロナウイルス感染症流行に伴い、息を潜めていたインフルエンザウイルスですが、今年は流行りそうな気配です。インフルエンザの症状は、コロナウイルス感染症や一般的なかぜとよく似ています。しかし、甘く見ていると死に至ることもある怖い病気です。

< インフルエンザ と かぜの違い >

インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	症状	鼻水、くしゃみ
39℃～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、 インフルエンザ脳症 等	合併症	安静を守れば ひどくならない

☆心配なインフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症で特に気をつけたいのがインフルエンザ脳症。特に0、1、2歳児は発症しやすく後遺症が残ったり、重症化すると命を落とすこともあります。



- けいれんを繰り返す。また10分以上続く。
- 呼びかけても反応しない、ぼーっとする、目がうつろ。
- ずっと寝続けている。



- 予防接種は、接種したからといって感染しないというわけではありませんが、症状が軽かったり合併症の予防に有効とされています。
- 完治し登園する際は、インフルエンザに関する報告書（保護者記入）を園に提出して下さい。

登園停止期間：発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日経過するまでの期間です。

発症日	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
1日目に解熱	発熱	解熱	1日	2日	3日		登園OK	
2日目に解熱	発熱	→	解熱	1日	2日	3日	登園OK	
3日目に解熱	発熱		→	解熱	1日	2日	3日	登園OK

