

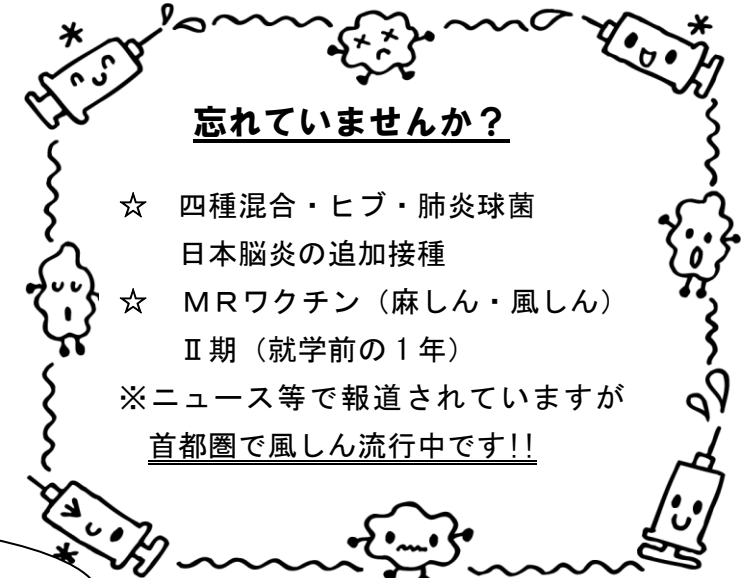
## 今月の保健目標

予防接種を受けましょう。

# ほけんだより

平成 30 年 11 月号 第 369 号 光明第三保育園

11月7日は立冬です。季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなり始めます。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたまります。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、インフルエンザや風邪の予防はしっかりと行いましょう。



## 忘れていませんか？

- ☆ 四種混合・ヒブ・肺炎球菌  
日本脳炎の追加接種
  - ☆ MRワクチン（麻しん・風しん）  
Ⅱ期（就学前の1年）
- ※ニュース等で報道されていますが  
首都圏で風しん流行中です!!

## インフルエンザについて

### インフルエンザは・・・

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる感染症です。主に流行するのはA型とB型ですが、その中でもそれぞれ違う型があり、その年によって流行する型が違います。そのため、昨年かかったからといって今年かからないというものではありません。また、感染性が強く園や学校でクラスや学年ごとに患者が集中して発生するのが特徴です。



### インフルエンザの予防

- 1) 予防接種
- 2) 外出後の手洗いうがい
- 3) 適度な湿度を保つ  
特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。
- 4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- 5) 人込みや繁華街への外出を控える



### 症状

短い潜伏期（1～4日）の後、急激な悪寒、発熱、全身のだるさ、筋肉痛で始まります。熱は38～40℃と高く、3～7日間続きます。また、腹痛や嘔吐下痢を認める場合もあります。

発症後、数日経つ頃から、咳や鼻水がひどくなり、気管支炎や肺炎を併発することもあります。子どもでは、まれに急性脳症を発症する重症例が報告されています。



突然の高熱

頭痛

嘔吐  
下痢

のどの  
痛み

激しい咳

関節痛  
筋肉痛

鼻水

【合併症】

気管支炎・肺炎・脳症

### インフルエンザの予防接種について

発症を抑える効果は、一定程度認められていますが、最も大きな効果は、肺炎や脳症などの合併症を防ぐ、重症化防止効果です。

インフルエンザの予防接種は、接種してから実際に効果を発揮するまでに、2週間を要し、5か月程度効果が期待できます。

インフルエンザは例年12～3月頃に流行することから、毎年12月中旬までに接種を終えることが望ましいです。6か月以上13歳未満は、2～4週間隔をあけて2回接種が必要です。したがって11月中旬までに1回接種しましょう。予防接種に関すること（効果や副反応）は、医療機関にお問い合わせください。





# インフルエンザ後の登園について



## 意見書が変わりました！

9月にお知らせしました通り、インフルエンザの意見書が下記のように保護者記入用に変更になりました。

インフルエンザの疑いがある場合は早めの受診をお願いします。インフルエンザと診断された場合には、保育園に「発症日」「診断日」をお知らせ頂き、解熱したら、「解熱日」をお知らせください。

※ 登園初日、記入した意見書を職員に手渡してください。意見書が確認できない場合、登園基準を満たさない場合は登園できません。

## 登園基準

乳幼児の出席停止の期間は、

「発症した後5日を経過（発症した日を0日）解熱後3日経過するまで」です。

（厚労省による出席停止期間）

下図の出席停止期間早見表（乳幼児用）を参考にしてください。

## インフルエンザ出席停止期間早見表（乳幼児用）

最低基準	発症した後5日を経過	発症日(発症当日0日)	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後6日目	発症後7日目	発症後8日目	発症後9日目
例1	発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	発症後5日目	😊			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能			
例2	発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	😊			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能			
例3	発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	😊		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能		
例4	発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	😊	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能	
例5	発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	😊
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能

### 見本

保護者記入用

#### 意見書（インフルエンザ特例対応）

光明第八保育園 園長殿

クラス \_\_\_\_\_ 園児名 \_\_\_\_\_

登園基準以上の期間が経過し、症状も回復し、集団生活に支障がない状態となりましたので、年 月 日より登園いたします。

\*発症日： 年 月 日  
\*診断日： 年 月 日  
\*解熱日： 年 月 日

受診先所在地 \_\_\_\_\_

受診した病院名 \_\_\_\_\_

保護者氏名 \_\_\_\_\_

◎またはサイン \_\_\_\_\_

保育園は乳幼児が集団で長時間生活を共にする場です。感染症の集団発症や流行をできるだけ防ぐことで、一人一人の子どもが一日快適に生活できるよう、感染力のある期間に配慮し、子どもの健康回復状態が集団での保育園生活が可能な状態となつてからの登園であるようご配慮ください。

<登園基準> 厚生労働省による出席停止期間

病名	感染可能期間	登園基準
インフルエンザ (インフルエンザ様症状をきむ) (予防的にインフルエンザ薬を処方された場合もきむ)	症状がある期間(発症前24時間~発症後3日程度まで) (最も感染力が強い)	発症した後5日を経過し(発症した日を0日)かつ乳幼児は解熱した後3日を経過する迄(解熱した日を0日)

【出席停止日数の数え方】

①「発症した後5日を経過」 ※ 発症した当日は0日となり翌日から数えます。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登園可
( / )	( / )	( / )	( / )	( / )	( / )	( / )

②「乳幼児は解熱した後3日を経過」 ※ 解熱した日は0日とし翌日から数えます。

発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園可
( / )	( / )	( / )	( / )	( / )	( / )

\* ①と②の両方を満たした日から登園が可能になります。

\* 同居する家族内で診断を受けた方がいる場合、お子様が潜伏期間に入っている可能性があります。感染拡大予防のため、出来るだけ家庭保育をお願いします。登園されても保育中に体調に変化があった場合は、速やかにお迎えに来ていただきますようご協力下さい。

