

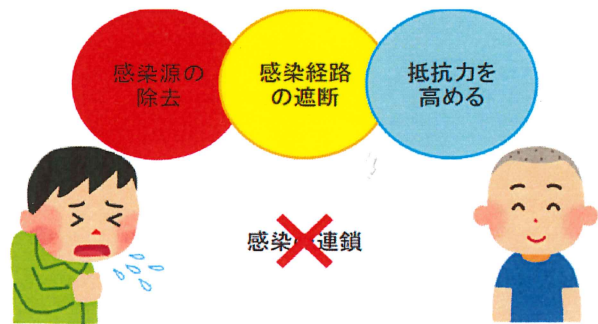


# ほけんだより

## ～秋冬に多い感染症の予防について～

寒さが好きなウィルスによる感染症が増える季節となりました。主なものは「かぜ症候群」「インフルエンザ」「ノロウィルス等の感染性胃腸炎」「RSウィルス感染症」が代表的です。家族みんなでとりくみ、元気いっぱい、秋を満喫したいですね！

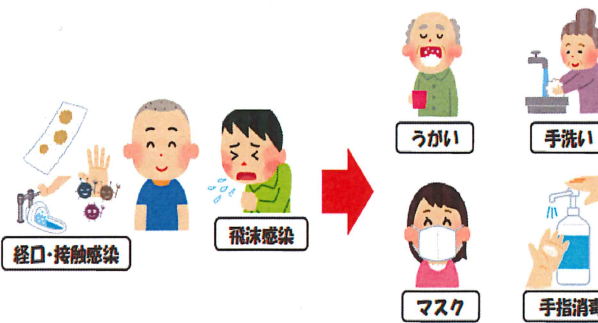
### ① 感染予防の3原則



### ② 感染源の除去



### ③ 感染経路の遮断



### ④ 抵抗力を高める



### ●●10月の感染症（健康状況）（10/27現在）●●

- りんご病 25名
- はやり目 5名
- （流行性角結膜炎）
- 咽頭結膜熱（プール熱） 1名
- 溶連菌感染症 1名
- ヘルパンギーナ 1名
- 伝染性膿痂疹（とびひ） 1名

その他発熱 約20名、嘔吐 1名、咳・鼻水等で欠席した子がいました。



## インフルエンザに関する登園停止期間の基準について

（学校保健安全法施行規則第19条）

（基準）

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで

### ～ 1) 発症して5日～

	0日め	1日め	2日め	3日め	4日め	5日め	6日め	7日め
A子ちゃん	発症（発熱した）日	解熱	2) 解熱して3日				発症	登園
B男くん				解熱	2) 解熱して3日		発症	登園

- 「発症した後5日を経過する」と「解熱した後3日を経過するまで」の両方の条件を満たす必要があります。
- 発症した日はふくみません。 ●解熱した日はふくみません。

## 薄着で元気!

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。



## インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう!

### 予防のために

- 1 予防接種を受けるようにする
- 2 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- 3 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- 4 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- 5 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- 6 人込みを避ける

