



# ほけんだより 11月号

寒いからと言って、必要以上に厚着をさせていませんか？外遊びが大好きな子供たちは、寒空の下でも元気いっぱい走り回っています。厚着をしすぎると思うように体を動かすことができないので、寒さは上着で調節し、できるだけ活動しやすい服装で遊ばせましょう。



## インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られず。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

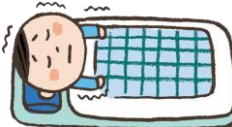
### インフルエンザかも！？

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



### 気を付けて！ インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下の子どもに発症します。発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす、呼びかけても反応しないなどの意識障害の他に、急に怒ったり、怯えたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。



## 下痢をした時は…

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に診てもらうのもよいでしょう。



### 下痢の時の食べ物

おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、パターの多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。



## 登園を控えるのが望ましい場合…

- 解熱後24時間たっていない。
- 嘔吐や下痢が複数回、24時間以内にある場合。
- 解熱剤の使用から24時間以内。
- 食欲がなく、水分も欲しがらない、機嫌が悪く元気がない、顔色が悪いなどの症状がある場合。

## 学校感染症

—集団生活において予防すべき感染症—



集団生活をしていると感染症にかかりやすくなります。感染した場合には、出席停止期間を守り、感染症の蔓延を防ぎましょう。



### 第1種

病名	出席停止期間
エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群、鳥インフルエンザ	治癒するまで

### 第2種

病名	症状	出席停止期間
インフルエンザ	急な発熱、頭痛、筋肉痛、喉の痛み、体のだるさ、咳	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
百日咳	2週間以上続く咳、長く咳き込んだ後、ヒューと笛声を発する	特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
はしか	発熱、咳、鼻水、目の充血、口の中の白い水ほう、発疹	解熱した後3日を経過するまで
おたふくかぜ	発熱、頭痛、体のだるさ、耳の下の腫れ	耳の下の腫れが出てから5日を経過し、全身状態がよくなるまで
風疹	バラ紅色の発疹、リンパの腫れ	発疹が消えるまで
水ぼうそう	発熱、紅斑、水ほう、かさぶた	すべての発疹がかさぶたになるまで
プール熱	発熱、喉の痛み、結膜炎	症状が消えた後2日を経過するまで
結核	2週間以上続く咳、たん、微熱、体のだるさ	医師の診察において感染の恐れがないと認めるまで

### 第3種

手足口病	発熱、手の平や甲、口の中に赤い発疹や水疱	症状のある急性期は出席停止、全身状態が安定していれば登園可
溶連菌感染症	発熱、喉の痛み、舌の発疹、身体発疹	適切な抗菌薬による治療開始後24時間以降
ヘルパンギーナ	高熱、喉の痛み、喉の赤み、水疱	発熱、咽頭や口腔の水疱、潰瘍を伴う急性期は出席停止。
マイコプラズマ肺炎	発熱、長引く咳、たん	症状が安定したら登園可
伝染性紅斑（りんご病）	両ほほに少し盛り上がった麻疹様の発疹、手足に網目状の紅斑、発熱	発疹のみで全身状態が良ければ登園可能
感染性胃腸炎 流行性嘔吐下痢病	ノロ、ロタウイルス 発熱、腹痛、下痢、嘔吐、便が白くなる	下痢、嘔吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登園可能

## 感染経路

- 飛沫感染  
咳やくしゃみをした時に飛ぶ病原体を含む水滴（飛沫）を吸い込むことで感染します。マスクをして予防しましょう。
- 空気感染  
口から飛び出した病原体が空気の流れによって拡散し、感染します。はしかや水ぼうそうなどが該当します。ワクチンで予防しましょう。
- 経口感染  
口に入ったもので感染します。例えば、ノロウイルスなど、便中に排泄される病原体が、便器やトイレのドアノブを触った手から経口感染します。



## 感染予防

- 手洗い  
手首の上まで、できれば肘まで石けんを泡立てて洗うよう促しましょう。布タオルの共用は避けてください。
- 咳、くしゃみ  
唾液や鼻水が手についた場合は手洗いを呼びかけましょう。
- 吐物、下痢  
吐物処理を行う時はゴム手袋にマスクをし、ペーパータオルなどで拭き取ります。拭き取った物はビニール袋に二重にして捨てましょう。便や吐物の付着した箇所は、できれば塩素系消毒液で消毒します。

